

新米
できました！

食べてる？岩見沢のお米

❖ 岩見沢産は北海道一 ❖

わたしたちがほぼ毎日食べているお米。どのお米か気にして食べていますか？そして、岩見沢のお米を食べていますか？

岩見沢市は、お米の作付面積・収穫量ともに全道一を誇る「北海道一の米どころ」です。

平成 26 年度の状況	
作付面積	収穫量
7,660 ㌥	43,800 トン

❖ 岩見沢産を応援 ❖

岩見沢出身や岩見沢の学校を卒業したスポーツ選手などを応援しますよね。同じように、お米をはじめとする農作物も岩見沢産を応援しましょう。応援するということは食べることにあります。

それが、地産地消です。

❖ 岩見沢産のお米を知ろう ❖

岩見沢で作られている主力品種は「ななつぼし」と「ゆめぴりか」。どんなお米なのか知っていますか？

ななつぼし

特徴 冷めてもおいしさが長持ちし、お弁当・お寿司などに人気です。レンジでチンしても炊きたてと変わらない食味を保つことができます

食味ランキング **特A**

主な品種の特徴

ひとめぼれ

あきたこまち

コシヒカリ

食味ランキング 日本穀物検定協会が香りや味、粘りなどを評価基準として、特に良好を「特A」、良好を「A」など5段階でランク付けをし、毎年発表

ゆめぴりか

特徴 程よい粘りと甘み。つややかで美しい炊き上がりになるのが特徴です。北海道米の集大成ともいえる品種で、ぜひ白いご飯で味わってほしい一品です

食味ランキング **特A**

軟らか、さっぱり食感
ベタつかず寿司や薄味の和食に合う。あっさりした風味で夏場の食事などにも最適

オールマイティー

お米の粘り、香り、硬さのバランスに優れている。強い印象はないものの、和食にも洋食にもよく合い、食べ疲れしないお米

粘り、もちり食感
もち米に近い粘りと、口に入れて直ぐに感じる力強い甘み、濃い味付けの料理にも負けない存在感のあるお米

❖ お米の栄養バランス ❖

ご飯といえば、糖質(エネルギー)のかたまりだと思いませんか？茶碗一杯分(150g)のご飯には、さまざまな栄養がバランス良く含まれています。

栄養成分	含有量	主な働き
エネルギー	252 kcal	体や体の組織を動かす
糖質	55.65 g	体のエネルギー源
たん白質	3.75 g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.45 g	体のエネルギー源
ビタミンB 1	0.03 mg	体の調子を整える
ビタミンB 2	0.015 mg	体の調子を整え、美肌を作る
カルシウム	4.5 mg	骨や歯を丈夫にする
鉄	0.15 mg	血液のもと
マグネシウム	10.5 mg	肩こりや動脈硬化を防ぐ
亜鉛	0.9 mg	皮膚の再生を助ける
食物繊維	0.45 g	便秘やガン、成人病を防ぐ

科学技術庁資源調査会編「五訂日本食品標準成分表」より

❖ みんなで食べよう ❖

わたしたちの食卓に欠かすことのできないお米。毎日おいしく食べていますか？

お米は、農家の皆さんが安心・安全でおいしいお米を生産するために頑張っている努力の結晶です。

みんなで、農家の皆さんの努力の結晶である、岩見沢のお米をモリモリ食べて、元気で健康な体を作りましょう！



新米の季節です
新米は、白くて、ツヤツヤ、モチモチでおいしいですよ
食欲の秋ですから、おいしいお米をたくさん食べましょう



問合せ 岩見沢市農産物消費拡大推進協議会(市農務課内)