

# くらしのニュース 5月号

発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 TEL0144-32-6306(直通)

令和3年4月23日発行

市民生活課消費生活情報ホームページ <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>

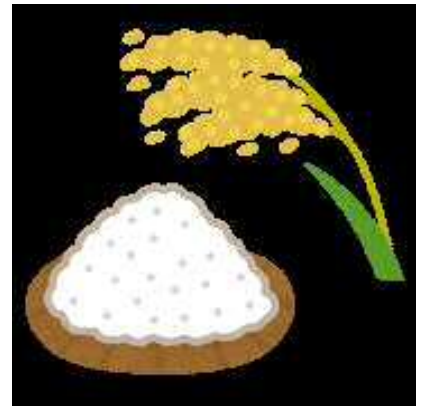
## 手間ひまが詰まっています！

この時期から田植えをし、秋にようやく実るお米。ながい時間を経て、小さな一粒が収穫されます。

生産者のさまざまな苦勞や時間を経て、私たちの食卓に届けられます。

北海道だけでも十数品種のお米が作られています。

- ・主食として食べられる「うるち米」
- ・お餅やおこわ、米菓になる「もち米」
- ・約20年前に誕生した「酒米」



4月・5月のこの時期から、  
私たちの主食となるお米作りが始まっています。

### 《北海道は「もち米」生産量日本一》

北海道の「もち米」は、日本一の生産量を誇ります。おこわや米菓、スイーツや切り餅など、品種の特徴を生かし、さまざまな形に姿をかえて、食べられています。

また、糖質を含む炭水化物が凝縮されているため、効率よく摂取でき、糖質が不可欠なマラソンなどのスポーツに最適です。

さらに、どんな食材とも相性がよく、栄養バランスも取りやすいです。



### 北海道品種別 収穫量ベスト3

- ①位 ななつぼし
- ②位 ゆめぴりか
- ③位 きらら397

北海道のうるち米の収穫量は、58万8,100tで全国第2位です。その内、胆振・日高では2万5040tが収穫されています。

(令和元年度ホクレン調べ)