

# くらしのニュース 8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7月21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/>

## 8月4日は、ばれいしょの日



道内の収穫量は全国一位で、全体の約8割を占めています

ばれいしょの日は、ホクレン農業協同組合連合会が、2014年(平成26年)に制定しました。日付は、「馬(8)鈴(0)しょ(4)」の語呂合わせから、8月4日としたそうです。

北海道産ばれいしょの消費拡大が目的で、北海道では8月から本格的にばれいしょの収穫、流通が始まることから、新物を収穫できる喜び、新物を消費者に届けられることに感謝する日としています。

### ばれいしょとは？

ばれいしょとは、ジャガイモの別名で、漢字では「馬鈴薯」と書くそうです。ジャワ島(インドネシア)のジャガタラを經由して日本に入ってきたことから、ジャガタライモ→ジャガイモとなったという説があります。

### 栄養素

じゃがいもは、ビタミンCやビタミンB1、カリウム、繊維質等の栄養素をたくさん含んでいます。

### ビタミンC

ビタミンCは、りんごの約5倍の量を含んでいます。フランスでは「大地のりんご」と呼ばれているそうです。また、加熱してもでん粉が糊化するため、ビタミンCが失われにくいのが大きな特長です。