

4月の第4日曜日 『さとうきびの日』

1977年に沖縄県糖業復興協会がさとうきびの日と制定しました。

さとうきびは砂糖の原料で沖縄農業の中心作物です。他の植物に比べて強い日光と大量の二酸化炭素を吸収して光合成をする地球温暖化防止に役立つ植物と言われています。

さとうきびは一本(1kgほど)から1~20gの砂糖ができ、しぼり汁をそのまま煮詰めて固めると**黒糖**となります。

黒糖に含まれるミネラル類やビタミンB群には、**中性脂肪と悪玉コレステロールの生成抑制・排出促進**の効果があります。さらに黒糖の黒い色の部分にはブドウ糖が腸に吸収されるのを遅らせる物質が含まれ、**肥満防止効果**があると言われています。しかし、白砂糖は、黒糖を精白・精製する際に、有益な栄養素が色素や不純物と一緒に取り除かれてしまいます。

黒糖には独特の甘みとコクがありますので、栄養や旨味が増した料理をお試しください。

