



産地情報

【生育】岩手の田植は順調



5月11日時点の田植進捗率は、**県全体で16%**（7年産同期23%/6年産同期10%）。県によると「圃場準備は順調で、概ね適期に作業が行われる見通し」。

表 地帯別田植えの進捗状況（5月11日現在、各農業改良普及センター調べ）

地帯名	田植え進捗率 (%)				田植え時期 (月/日)		
	過年次				平年値		
	本年	R7	R6	R5	始期	盛期	終期
北上川上流	1	2	2	0	5/15	5/20	5/26
北上川下流	22	32	14	11	5/9	5/15	5/22
東 部	24	25	17	17	5/11	5/16	5/23
北 部	0	0	0	0	5/18	5/23	5/28
県 全 体	16	23	10	8	5/11	5/17	5/24

- 1) 平年値は平成28年～令和7年の10カ年平均
- 2) 始期：10%終了、盛期：50%終了、終期：90%終了
- 3) 県全体の数字は、各地帯の作付面積比による加重平均

今週の玄米入荷情報

- 福島中通りコシヒカリ
- 福井コシヒカリ
- 長野飯山コシヒカリ
- 千葉コシヒカリHG
- 秋田あきたこまち
- 秋田サキホコレ特裁
- 岩手前沢ひとめぼれ
- 山形つや姫特裁
- 福井いちほまれ特裁
- 千葉ふさおとめ
- 群馬あさひの夢

そこで、食物繊維が豊富な食品とは

	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
g/100g		
大麦（もち麦）	9.0	3.9
大麦（押麦）	6.0	3.6
ごぼう	2.3	3.4
生シイタケ	0.5	3.0
かぼちゃ	0.7	2.1
さつまいも	0.5	1.8
レンコン	0.2	1.8
キャベツ	0.4	1.4
リンゴ	0.3	1.2
じゃがいも	0.6	0.7
バナナ	0.1	1.0
みかん	0.5	0.5
レタス	0.1	1.0

データ：日本食品標準成分表2010及び日本食品分析センター分析値



図 地帯別田植え進捗率（5月11日現在、各農業改良普及センター調べ）



はくばく 「麦とろの日、キャンペーン」

締切迫る！！ 5月29日納品分まで。

ポイントを貯めて大和イモをゲット！！



いま食物繊維が不足！

食生活の欧米化にともない、日本人の食物繊維摂取量は年々減少してきています。それに反比例するように、欧米型の生活習慣病が年々増加している現実を受けて、厚生労働省では1日の食物繊維目標摂取量を成人男性20g、成人女性18gと決めました。しかし1日の目標摂取量と実際の摂取量には大きな差が生まれています。成人女性では実際の摂取量が目標量に対して、**3.7gも不足**している状況です。

「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」は、どちらも健康を維持していくために必要不可欠な栄養素。多くの食品は1:4の割合で「不溶性食物繊維」の方が多く含まれています。そのため、特に「水溶性食物繊維」が不足気味。食物繊維が多く含まれているとされる食品の中でも大麦の食物繊維は豊富！さらに、大麦は水溶性・不溶性の2種の食物繊維がバランス良く含まれている数少ない食品なのです。