

## 4月の主な行事



1日	: エイプリル・フール	14日	: オレンジデー
7日	: 世界保健デー	18日	: 発明の日
8日	: 花祭り	20日	: 通信記念日
10日	: 駅弁の日、女性の日	22日	: アースデー
12日	: パンの記念日	29日	: 昭和の日



## 今月のかわら版 : 1 「 お米を美味しく! 」

日本の食生活に欠かせないお米。お米は腹持ちもよく、食パンに比べて栄養価も高い家計にやさしい主食です。茶碗1杯のごはんには、栄養分がバランスよく含まれています。

たんぱく質：牛乳コップ半杯分    ビタミンE：ごま小さじ8杯  
鉄分：ほうれん草2枚分            ビタミンB：さやえんどう12枚分  
食物繊維：セロリ1/3本分          ビタミンB1：キャベツの葉2枚分  
マグネシウム：グリーンアスパラガス5本分

<ごはんを美味しく炊くコツ>

- ・精米から3～4週間以内、梅雨時や夏は2週間以内に使います。
- ・すぐに食べられない分は、チャック付保存袋等で小分けにして、しっかり空気を抜いて保存しておきましょう。
- ・短時間で力を入れずに研ぎます。
- ・みりんや粉寒天を入れて炊くと、米粒がコーティングされ甘みが出ます。  
(米2合に対して、みりん小さじ1または粉寒天4g)
- ・ごはんを冷凍保存する場合は、水分を逃がさないよう熱いうちにラップで包んでおきましょう。

<米粉を使って>

米粉といえば、上新粉など菓子材料が主でしたが、製粉技術が向上し、パンやケーキにも使いやすい粒子の細かい米粉が手に入るようになりました。米粉にはグルテンが入っていないので、「ダメにならない」「ふるいにかけて使え」などの特徴があります。小麦粉と油の吸収率を比較すると、小麦粉=50%弱、米粉=30%弱と、米粉の方が吸収率が低くヘルシーです。例えば、てんぷらの衣に米粉を使うと、さっぱりとした味で、冷めてからもサクサク感が長く続きます。

また、国産米粉パンを1人が1ヵ月に3個食べると、自給率が1%アップするとの試算(※)もあるそうです。国産米の需要が増えれば、小麦を輸入する際にかかるフードマイレージを低くすることもできます。身近なお米を、毎日のちょっとした工夫で、これからも美味しくいただきたいですね。

(※)パンの原料である小麦粉(輸入)を国産の米粉で代替し、パン1個に相当する米粉量を約80gとして試算。



## 今月のかわら版 : 2 「 花粉対策～セルフケア～ 」

花粉対策の基本は、生活習慣の改善や、食事の見直しなどによる花粉症に負けない体づくりです。さらに、症状緩和のための対策を万全にして、少しでも快適にこの季節を乗りきりましょう。

【起床時】

朝目覚めたときに、休息時に優位に働く副交感神経から、活動時に優位に働く交感神経に切り替わります。花粉症の場合、この切り替えが上手くいかないことが多く、くしゃみや鼻水が出やすくなるといわれています。これはモーニングアタックと呼ばれる症状で、症状を和らげるコツがあります。

- 枕元に用意しておいた濡れタオルやマスクですぐに口を覆う。
- ゆっくり起きあがる。

【就寝時】

十分な睡眠をとり、自律神経のバランスを整えて免疫力を上げましょう。

【外出時】

- できるだけ花粉が体に付かないスタイルで、頭から足元までしっかり守りましょう。
- 毛足の長い素材は避け、すべすべした素材の帽子や服を選ぶ。
- 首筋は、かゆみなどの皮膚炎が起こりやすいので、スカーフなどで念入りに。
- ブーツなど肌の露出がなるべく少ない靴を履く。

【帰宅時】

- 室内に花粉を持ち込まないことが大切です。
- 玄関に入る前に、髪、服、かばんなどの花粉を払い落とす。
- 廊下などにコートスタンドを用意し、コート類は部屋に持ち込まない。
- 手洗い、うがい、洗顔を習慣に。
- 飛散量が多いときは、玄関からお風呂場へ直行しましょう。