

お米をおいしく食べて、健康にすごしましょう！

日本人の主食「お米」。その扱い方や種類を知れば、
もっとおいしく、栄養も効果的に摂ることができます。

みなさま、元氣でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「お米」です。

みなさんが日ごろ食べている白米。最近では糖質を抑えるダイエットの情報をよく目にします。白米も栄養の面で糖質ばかりが注目されますが、実は、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB1、B2、ビタミンE、カルシウムなどを含みます。それに、あまり知られていないところで肩こりなどの予防に役立つマグネシウムや皮膚の再生を助ける亜鉛なども含まれ、栄養価が高い食材なのです。そんな白米をよりおいしくいただくためのポイントをご紹介します。

正しいお米の研ぎ方と吸水でますますおいしく！

白米を研ぐとき、手でガシガシ押しながら研いでいませんか？今は精米技術が大変進歩しているので、



最初は水だけ入れてすぐその水を捨て、物をつかむように軽く曲げた指で数回かき混ぜて水を入れ捨てる。それを2〜3回繰り返すだけでOK。水が透明になるまで洗うというのも実は間違いで、少々にごった水はお米の旨みや栄養も含まれるので水の換え過ぎはもったいないのです。

ちなみに、新米は手で軽く握りながら研ぐのがおすすめです。研ぎ終わったら、ぜひ吸水を。適正量の水を入れたらそのまま置くことで、お米のふくらみやねばり加減がアップするとか。新米は水を炊飯



白米の吸水は、夏は30分、冬は1〜1時間半が最適です。



水は、軟水のミネラルウォーターがおすすめ。無い場合は水道水を少し置いたものや、一度沸騰させて冷ましたものでもOK！

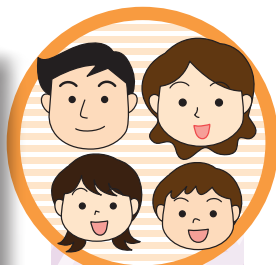
玄米や分づき米も栄養満点でおいしい！

健康に良いとされているのが、玄米。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、プチプチとした食感もおいしいですね。玄米は研ぐというよりも、表面のほこりやゴミなどを洗い流すように水の中で軽く混ぜ、2回くらい水を替えればOK。もみगरらなどが浮いている場合は取り除いてください。玄米初心者なら炊飯器の玄米モードがおすすめ。吸水は白米よりもしっかりするのが良いとか。夏なら2時間以上、冬は6時間以上でふくらおいしく仕上がります。

玄米は固いしちよつと食べづらいな、という人は、分づき米がおすすめです。玄米のぬかを残して精米したお米のことで、玄米の栄養と白米の美



玄米は夜のうちに準備をしてタイマーセットすれば吸水も十分でき、朝にはホカホカ玄米が炊き上がるのでおすすめです。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ〜



イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



大人のぬり絵が人気！

ぬり絵といえば、子どもの遊びを連想しますが、今大人用のぬり絵が流行っているそうです。子ども用に比べてとても細かく、複雑なものも多いので、ぬり絵に無心で没頭でき、集中力が高まるといったことや、色を自由に塗ることでリラックス度が高まるという効果が期待できるとか。また、完成時の達成感がストレス解消につながり、徐々に仕上げることで精神的安定ももたらされるので「アートセラピー」と呼ばれています。

さらに、より美しく塗ろうとすることで創造力を鍛える効果があり、色にぼかしや濃淡をつけるなど配色を工夫することで脳が活性化され、脳の老化防止につながるとか。完成作品は、部屋に飾るもよし、お友達へのお手紙に使うのも良いですよ。



ソロ活ってご存知？

以前は、「おひとりさま」という言葉が流行りました。これは、ひとりでちょっと贅沢なひとときを楽しむといった意味でしたが、最近、「ソロ活」という言葉が注目されています。これは、贅沢というよりはひとりの充実した時間を楽しむといった意味。ひとり旅はもちろんですが、たくさんの時間はなくても「ちょっとカフェでひと息」とか、「ちょっと好きなスイーツを楽しむ」といった感じでも立派な「ソロ活」といえます。

そんなニーズを反映してか、ひとり専用のカラオケルームや、ひとりでも焼き肉を楽しめるようにひとり用の個室スペースのある焼き肉店が登場するなど、「ソロ活」を楽しめるような施設も増えているのだとか。家事や育児の合間や、仕事終わりのちょっとした時間を心地よく過ごすことで、パワーを充電し、ストレス解消にもつながる「ソロ活」でより豊かな時間を過ごしてみてもいいのでは？



知らぬ間に増える手さげ袋の活用法

安価なエコバッグや洋服屋などでもらう不織布製のバッグなど、デザインはステキだから捨てるのはもったいない、という手提げ袋の活用法をご紹介します。薄い布製のエコバッグは見た目もシンプルなものが多いので、必需品を入れて玄関などにさげても絵になります。たとえば、夏なら日やけ止めや虫よけを、冬なら手袋や耳あてを入れておけば、出かけるときサッと取り出せて便利。カッパや折り畳み傘や、濡れたときのためのタオルをひとまとめにするのもおすすめ。また、洋服屋などでもらう不織布のバッグはプレゼントを入れてそのまま渡すのはいかが？ 風通しがいいのでじゃがいもなどを入れて吊るしたり、洗濯バサミなどランドリーグッズ入れに使うのも良いですよ。あとは、脱臭剤と一緒に入れて靴の保存にも。ぜひご参考に。



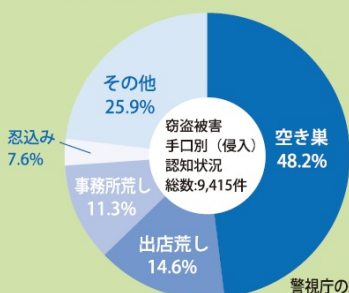
年の瀬の防犯対策

住まいの快適レポート

年末年始は空き巣にご用心！

窃盗被害の約半数が空き巣による被害です！

左のグラフは、建物に侵入されて被害にあった窃盗事件の手口別状況です。ご覧のように約半数が空き巣（留守宅へ侵入し金品を盗む手口）による被害。帰省などで家を留守にする機会が増える年末年始には、特に空き巣の防犯対策を万全にしておきたいもの。そこで、簡単にできるおうちの防犯対策をご紹介します！



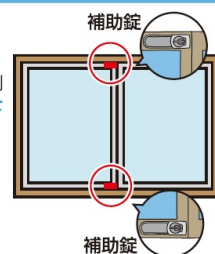
ピッキングに強いカギに交換！

カギ穴に特殊な工具を差し込んで不正に解錠するピッキング被害を防ぐために、**カギの複製が困難なシリンダーのドア錠設置**をおすすめします。



窓に補助錠を

泥棒は錠付近のガラスを割って侵入します。窓の上下に補助錠を設置し、さらに破壊に強い防犯ガラスに交換すると効果大。



新聞を溜めない

ポストに新聞が溜まっていると“留守宅”と泥棒に教えることになります。長期間留守にする場合は、**新聞の配達を一時止めてもらいましょう。**



泥棒が嫌うのは地域の目

普段見かけない人が同じ場所を行ったり来たりしていたり、家の中の様子をうかがっているのを見かけたら、**ひと声かけてください。**



オススメ商品 たった1日で防犯強化。ワンデーリフォームでおうちに安心を！

リフォームドア リシェント



ピッキング対策、こじ開け対策など、もしものための安心機能を標準装備。美しさと安心を両立させた玄関ドアにも1日でリフォームできます。

リフォームシャッター



既存の窓に取り付けるだけのシャッター。外部からの侵入を防ぐことができ安心です。

面格子シリーズ



面格子を取り付けるだけで入りにくい家に変身！とっても手軽な防犯リフォームです。



間違いさがし答え：①花壇 ②女の子の手 ③アヒルの口ばし ④スワンボートのハンドル ⑤スワンボートのしっぽ

ご相談・お問い合わせはこちらまで



(有) 井上興産

〒771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel: 088-666-3155 Fax: 088-666-3156



こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。普段ご利用のメーラーをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたらなんなりどうぞ。日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしております。フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。