

「ワックス効果もある掃除用ぬか袋」作り

お米のこと、米ぬかを知ろう

「お米」は日本の食料自給率の優等生

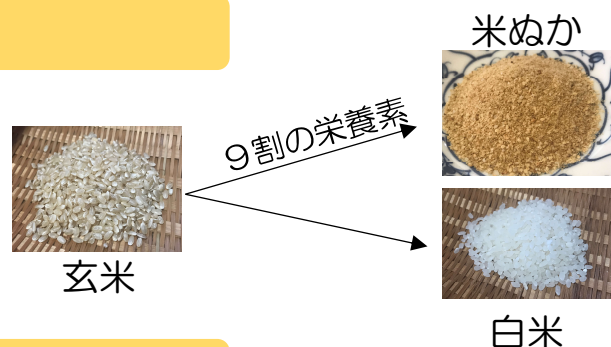
2018年の日本の食料自給率は37%
(カロリーベース)、日本の食卓は、
多くの輸入食材に頼っています。

**主食としてのお米の自給率は100%、
自給率の優等生です。**



米ぬかとは？

玄米を精米すると白米と米ぬかになります。実は玄米に含まれる**栄養素の9割以上は米ぬか**に含まれています。



米ぬかの魅力

米ぬかは栄養価の高い食品としてだけでなく、
生活の様々な場面で有効に活用されてきました。
食器洗いやお掃除、洗顔材や化粧品、ぬか床や入浴剤、
肥料など、先人は、とても有用な米ぬかを余すことなく
利用してきました。

ゴミとして捨てれば燃やされて、環境負荷CO₂になります。食品として活用することで食品ロスの削減、肥料として自然に還すことで、
化学肥料に頼らない土壌の保全など効用は様々です。

米ぬかは酸化しやすいため、密封して冷凍庫か冷蔵庫で保存します。
保存期間は煎りたての米ぬかで、冷凍庫で1~2ヵ月、冷蔵庫で1~2週間が目安です。

米ぬかで床/畳をピカピカにしよう！

米ぬかを使ってワックス効果もある掃除用袋を紹介します。

- 材料： 煎りぬか100g
 布（バンダナ半分、リネンなど）54×27cm
 道具： 手縫いのぬか袋用の針と糸(60番)
 フライパン（ぬか煎り用）
 時間： 30分



出来上がりサイズ
19cm x 9cm

煎りぬか

自分で作る場合は、弱火で5分程度、フライパンでこげやダマにならないようきつね色になるまで煎ります。

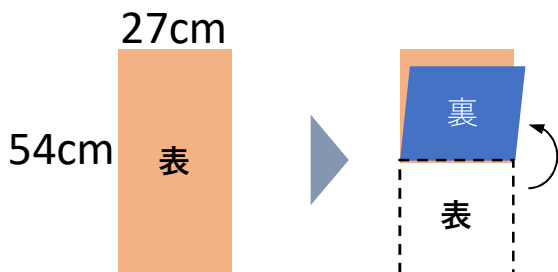


ぬか袋の作成手順

バンダナを用いたぬか袋の作成方法を説明します。
 ＊未使用の布は色が出る場合がありますので
 事前に洗濯をしてください。

1. 裁断します。
バンダナを半分に切ります。

2. 中表で二つ折りにします。



3. 「わ」を下にして二つ折ります。



米ぬかで床/畳をピカピカにしよう！

4. 4枚重ねの生地を2本どりの糸でなみ縫いし、縫いはじめと終わりは一針返して止めます。

なみ縫い



5. 4枚重ねの生地を1枚と3枚に分けて表に返します。

1枚

3枚



6. 2枚重ねしたぬか袋の真ん中に100gのぬかをいれます。



7. 袋縫いします。
袋の入口1cm内側をなみ縫いでとめます。

なみ縫い



8. 入口を中へ3cmほど中へ押し入れてください。



9. もう一度、入口の部分をなみ縫いします。

なみ縫い



10. 完成です。



米ぬかで床/畳をピカピカにしよう！

床(家具にも使えます)

- 最初に掃除する場所のちり、ほこりを取り除きます。
- ぬか袋を水に浸し、しっかり絞って拭きます。
- 米ぬかにはこめ油が含まれています。こめ油は人にも環境にも優しい自然素材ワックスとして古くから使われています。



畳

- 昔から米ぬかは畳掃除にも利用されてきました。畳が綺麗になるだけでなく、ワックス効果でツヤが蘇り畳も長持ちします。
- 矢印の方向で拭きます。

