

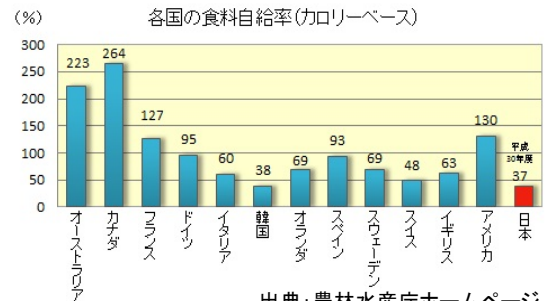
## 玄米カイロで心身ともにポカポカ

### 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。**



出典: 農林水産庁ホームページ

#### 玄米、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CO<sub>2</sub>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。

## 玄米カイロで心身ともにポカポカ

寒い季節、カイロといえば使い捨てが主流ですが、玄米をつかって繰り返し使えてリラックスできるエコグッズ、玄米カイロを作ってみませんか。



玄米カイロは玄米中の水分が蒸気となって放熱されるので、熱が体の奥深くまで行き届き、表面だけでなく体の芯からぽっかぽか。

高温になりにくくじんわりとした温かさがお年寄りや小さなお子様にも使えます。使った後は数時間放置しておけば、自然に玄米が空気中の湿気を吸って復活するので、一年間は繰り返し使う事ができます。

手になじみやすい形で程よい重みが「癒しアイテム」として注目されています。

### 用意するもの

お好みの古布で、お好みの形にハンドメイド、米ぬかが入ることのでふかふかの手触りになります。また、ラベンダーなどのハーブは温めるといい香りがして鎮静作用があり、ストレスでこわばった心身をリラックスさせ、不安や緊張、イライラなどを和らげてくれます。



出来上がりサイズ  
20cm x 8cm

材料：

- 玄米：1/2カップ ○米ぬか：1/2カップ ○粗塩：1/4カップ
- 古布 ①内袋用：22x18cm 1枚 ②カバー用：26x22cm1枚
- 肌触りのよい木綿、タオル地が適しています。

**（注意）電子レンジで加熱するので、燃える恐れのある化学繊維、金糸など金属糸の刺繍は使用不可。**

- ラベンダー、ローリエなどのハーブ ※香りの苦手な方は不要です
- 鷹の爪 1本 ※肌の弱い方は不要です

※ 中身の玄米は繰り返し玄米カイロとして使用したことにより、食用の玄米よりも劣化しているので食べ物といえども食べないようにしてくださいね。

## 玄米カイロで心身ともにポカポカ

### 玄米カイロの作り方

#### ① 煎りぬかを作る

精米したばかりのぬかは微生物がついていたり、湿気によって発酵してしまうことがあるので熱を加えておきましょう。ぬかを入れて中火でへらと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。

香りがたったら完成、冷ましてから使いましょう。



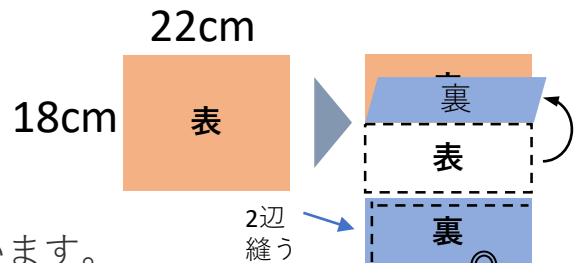
#### ① 玄米カイロの中身を作る

鷹の爪やハーブは小さく刻みます。

塩・玄米・ぬか・鷹の爪やハーブをいれて混ぜます。

#### ② 玄米カイロを入れる内袋を作る

古布を中表で半分に折ります。



米ぬかがこぼれないように細かく縫います。

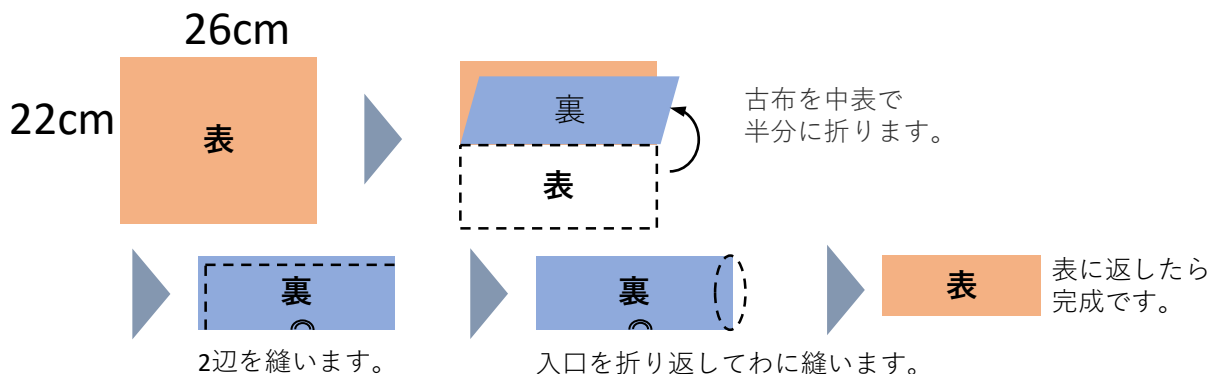
#### ③ 玄米を入れて袋を閉じる

中袋を表に返して、②の材料を入れ、3つ折りにして入り口を閉じます。



#### ⑤ カバーを作る

加熱してすぐの状態は熱いことと、ぬか油の作用で服が汚れる、ぬかが散らばる可能性があるためカバーがあると安心です。



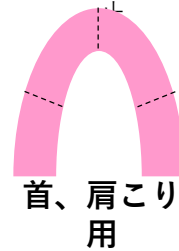
※ 電子レンジでの加熱の際、発火しないよう温め過ぎに注意してくださいね。  
温め時間はカイロのサイズやレンジによって異なりますので、様子を見ながら温めましょう。

## 玄米カイロで心身ともにポカポカ

### 目的にあわせて、形もいろいろ

目的に合わせて形も自由自在にできますので、体にあわせて作ってみてください。色や素材も自分好みに可愛くカスタマイズすれば、よりリラックスタイムを楽しめます。

分割して偏りを防



眼精疲労にアイピロー



背中・腰・お腹用

### 交換するタイミング

玄米カイロは繰り返し使えるエコなアイテムとは言われますが、永久ではありません。手作りの場合は200回ほどを目安に新しいものに替えましょう。どんなに鷹の爪やローリエを入れて虫よけの効能を促しても、時間が経過すれば虫害の可能性も否めません。

- ぬか袋の中身がカサカサしているように感じる
- いやなニオイがするようになった
- 布から中身が漏れ出てきた

### 使った玄米カイロの材料は生ごみ堆肥に！

生ごみ堆肥とは、生ごみを原料とした堆肥のことです、生ごみを土に戻して資源として循環させてみませんか。

#### 牛乳パックで簡単生ごみ堆肥作り

材料： 牛乳パック、土、

- ① 牛乳パックを洗ってください。
- ② 牛乳パックに使用済みの玄米カイロの材料、土を入れ、温度変化の少ない場所で保存します。
- ③ 牛乳パックへ入れてから1週間で土と混ぜてください。  
2週間を過ぎると発酵状態が腐敗へ傾くのでご注意ください

生ごみの主成分は有機物なので、地中に埋めておけば、やがて分解して土に還り、分解した有機物は土の栄養になるのです。家庭菜園をやっている方ならば、ゴミも減り節約にも、地球にも優しい有機栽培になります。