



## 梅雨どきの不調を予防する、ハトムギの“混ぜるだけ”料理アレンジ術

だんだんと梅雨入りの時期が近づいてきました。梅雨どきは体がむくんだり重だるくなったりすることが多いですが、いったいなぜなのでしょう。

「体内で水分代謝をつかさどる臓器は、湿度にとっても弱い性質を持っています。そのため湿度が高い梅雨どきはその働きが悪くなって、水分が体内をめぐる力や余分な水分を排出する力が弱くなりやすいため、むくみや重だるさを招くのです」

こう話すのは、漢方を“ライフスタイル”として提唱している吉田揚子さん。吉田さんによれば、水分がたまりやすくなるため、むくみなどが夏冷えや下痢、便秘にもつながりやすいといいます。そんな梅雨どきの体調不良の予防におすすめなのは、ハトムギ。体内の水分代謝力を高め、余分な水分の排出を促すことが期待できる食材なので、これからの時期は積極的にとるといいそうです。

「食材としてのなじみは薄いかもかもしれませんが、お菓子やパンの材料専門店などで販売されている『ハトムギ粉』なら、さまざまな料理や調味料に混ぜるだけでとても手軽に食事に取り入れることができますよ」(吉田さん)

さっそく、梅雨どきに実践したい“混ぜるだけ”ハトムギ料理アレンジ術を吉田さんに教えていただきましょう。

◎ピーナツクリームやゴマクリームなど、パンにつけるペーストにハトムギ粉を混ぜてみて。クリーミーで香ばしいものによく合います。

◎とろみのあるドリンクや料理に、ハトムギ粉を活用することもおすすめです。バナナミルクベースのスムージーやポタージュスープ、カレー、シチューなどとの相性は抜群です。

◎小麦粉にプラスしてのしむことも。から揚げや南蛮漬け、ホワイトソース、クッキー作りなどにも気軽に取り入れてみてもいいですね。

◎天然海塩にハトムギ粉を少量混ぜて軽く炒れば、「ハトムギソルト」としていろいろ活用できます。パスタや炒め物にさっと使えるので便利です。

「ハトムギとカボチャを組み合わせると相乗効果が生まれて、疲労回復や血行促進なども期待できます。特に肌のたるみが気になるときは、ハトムギ入りかぼちゃスープなどにしてお試しください」(吉田さん)

ただし、ハトムギばかりを大量にとるといふ発想ではなく、「これを食べると梅雨どきの体調改善に役立つ」と“意識して食材を選ぶこと”が大切だと吉田さんは話します。適量を継続的に取り入れながら、日々の体の変化にも意識を向けてみるといいでしょう。

監修者 吉田揚子さん

漢方スタイリスト、中医薬膳師。「きたかまくら日々響(hii biki)」代表。

「すこやかに、うつくしく、ゆたかに暮らす」をキーワードに、北鎌倉の一軒家アトリエ「きたかまくら日々響」を活動の拠点として「ライフスタイルとしての漢方」の魅力を伝えている。主な著書に『漢方と暮らす。わたしが目覚めるエッセンス』(幻冬舎)、『普段に生かすにほんの台所道具』(技術評論社)、『お香が好き。にほんの香りを楽しむための便利帖』(SBクリエイティブ)、『今日からはじめる漢方ごはん ビジネスパーソンのための漢方』(経済法令研究会)などがある。

きたかまくら日々響 <http://www.kitakamakura-hibiki.com/>

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



降雨時は、視界が悪くなる、路面が滑りやすいなど車の運転にとって悪条件が重なるため、事故が発生しやすく、注意深い運転が望まれます。そこで今回は、降雨が運転に与える影響や降雨時の安全走行のポイントについてまとめてみました。

### 【雨が運転に与える影響】

#### ・雨滴やガラスの曇りなどで視界が悪くなる

降雨時は、フロントウインドウ、リアウインドウなどやドアミラーに雨滴が付着して、前方、後方、側方のいずれの視界も悪くなります。また、車内側のウインドウガラスが曇ることがあります。走行中にフロントウインドウが曇って、ほとんど前方が見えなくなってしまうことがあります。これは雨天時に起こりやすい現象で、車内の湿度の上昇や車の内と外の温度差などが原因とされています。湿度は人の呼吸によっても上がるので、乗車人員が多いほど曇りやすくなります。

#### ・他車の水しぶきに視界を遮られる

車や側方通過車、対向車がはね上げる水しぶきによって、一瞬、前方の視界が遮られることがあります。特に相手がトラックなどの大型車の場合は、水しぶきが大波のように自車を襲ってきて、視界が遮られるだけでなく、反射的に水しぶきを避けようとして姿勢が崩れ、運転操作を誤ることもあります。

#### ・バック時の安全確認が不十分になる

降雨時に屋外でバックするときは、窓を閉めたままのバックになりがちですが、ドアミラーもリアウインドウも雨滴で見えにくいため、後方や側方の安全確認が不十分になります。また、バックモニターを装着している車でも、雨によりモニターの映像が見えづらくなっているため、見落としの危険性が高まります。

#### ・路面が滑りやすくなる

降雨時は路面が濡れて滑りやすくなっているため、乾燥した路面よりも、危険を発見してからブレーキを踏み車が止まるまでの停止距離が長くなります。また、急ブレーキや急ハンドルなどの操作をするとスリップする危険があります。

### 【降雨時の安全走行のポイント】

#### ・視界をできるだけ良好に保つ

フロントウインドウの雨滴はワイパーで除去できますが、曇りは除去できません。曇りを除去するには「デフロスター」を活用します。デフロスターは、フロントウインドウに温風を吹き付けて、曇りの原因である結露した水分を乾燥させ除去する装置です。なお、ガラス面が汚れていると曇りやすいといわれています。日頃から車内側のガラス面もきれいにしておきましょう。

#### ・水しぶきを浴びてもあわてない

車の水しぶきは車間距離をとることで避けることができますが、側方通過車や対向車の水しぶきは避けられないことがあります。そうしたときにあわててハンドルを切ったりブレーキを踏むのは大変危険です。ハンドルをしっかりとって視界が回復するのを待ちましょう。なお、対向車線の状況や後続車をこまめにチェックし、対向車が大型車であったり、後続車が自車を追越したり追抜きそうな場合は、水しぶきを浴びるかもしれないと予測して身構えることで、いざというときにあわてることなく冷静に対応できます。

#### ・左折や進路変更、バック時は側方や後方を確認する

水滴の付着したドアミラーは、特に車体の小さい自転車や二輪車が見えにくくなります。左折時や進路変更時は、ドアミラーをよく見るだけでなく、振り向いて自分の目で後方や側方を確認して後続車を見落とさないようにしましょう。また、バックするときは、小雨程度であれば窓を開け顔を出して確認するのが望ましいですが、やむを得ず窓を閉めたままバックするときは、後方や側方の死角が大きいことを頭に入れて、歩くくらいの速度で慎重にバックしましょう。

#### ・昼間でも薄暗いときはライトを点灯する

降雨時は路面が滑りやすくなるため、スピードを落とす、車間距離をとる、急ハンドルなど「急」のつく運転操作をしないことが基本になります。また、自転車だけでなく他車や歩行者、自転車の視界も悪くなりますから、薄暗いときは、昼間でもヘッドライトを点灯させて自車を目立たせ、相手から見落とされないようにすることも大切です。

以上

株式会社トライアングル

〒386-0018 上田市常田3-5-55

TEL 0268-75-0641

<https://www.triangle-i.net>