

10月

2025年

わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

※ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー	2	3	4 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー	5 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー
		大安 コーヒーの日	赤口	先勝	友引 いわしの日	先負 レモンの日
6	7	8 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー	9	10	11 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー	12 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー
仏滅 十五夜	大安	赤口 ようかんの日	先勝 アメリカンドッグの日	友引 トマトの日/冷凍めんの日/ まぐろの日/お好み焼きの日	先負	仏滅 豆乳の日
13 スポーツの日	14	15 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー	16	17	18 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー	19 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー
大安 サツマイモの日	赤口	先勝	友引	先負	仏滅 冷凍食品の日	大安 マーガリンの日
20	21	22 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー	23	24	25 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー	26 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー
赤口	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引 柿の日
27	28	29 いとかく ドリーム カード 3ポイント 倍デー	30	31	1	2
先負	仏滅	大安	赤口 たまごかけごはんの日	先勝 ハロウィン		

ヘルシー通信

小麦粉の代用として使われる機会が増え、需要も増加傾向！

カラダに優しい

米粉の魅力

4つの事

参考：農林水産省「広がる米の可能性 カラダにやさしい「米粉」の魅力」

米粉と小麦粉の違いは？

小麦粉には「グルテン(グリアジンやグルテニン)」というたんぱく質の一種が含まれています。グルテンは体質によってアレルギー源となる可能性もありますが、グルテンを含まない米粉は「ノングルテン・グルテンフリー食材」として注目が高まっています。

高い栄養価のヘルシー食材

アミノ酸バランスに優れた米の高い栄養価を、ごはんとは違う食べ方で摂取できます。また、小麦粉に比べて油の吸収率が低いので、揚げ物に使うと冷めてもサクサク感が長く続き、さっぱりヘルシーな仕上がりに。さらに小麦粉より消化が良く、胃もたれしにくいなどの特徴があります。

どんな料理にも使いやすい

調理工程の多いお菓子やパンづくりも、扱いやすい米粉を使えば比較的手軽に作れます。米粉は油分が少なくサラサラとしているためダマになりにくく、お菓子づくりの際に粉をふるう必要がありません。

料理には細かい粒子のものがおすすめ

米の粒子の細かさや米に含まれる成分によって、パン用や麺用、菓子用など用途が異なります。小麦粉の代用品として料理に使うなら、粒子が細かいものがおすすめです。

今月の旬の食材紹介

れんこん

れんこんのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

れんこんに含まれる栄養素

ビタミンC、パントテン酸、カリウムなどが含まれており、特にビタミンCはでんぷんに守られているので、茹でても壊れにくいのが特徴です。

れんこんの選び方と保存方法

手にとったときに重さ感があり、しっかりとした硬さを感じるものが新鮮です。カットしたものは、穴の大きさがそろっていて、小さめの穴のものがおすすめです。れんこんは田んぼの中で育つため、光や空気、乾燥が苦手。泥付きのままキッチンペーパーまたは新聞紙等に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。

おすすめレシピもご紹介！

詳しく知りたい方はこちらから▶