



“トイレ”で 自分の健康状態を知ろう①

みなさんは、普段、自分の健康状態をなにで把握していますか？
「なにも気に止めない」「体温を毎日計る」「血圧を計る」「体の軽さで感じる」
などそれぞれあると思います。

私たちの体は『食べる⇒代謝する⇒排泄する』のサイクルでまわっています。
体温や血圧を計るのは、この3つの代謝の過程でのこと。

排泄するもの（便や尿）で自分の健康状態を把握したことはありますか？

自分の便を見てみよう！！

① 形

形状	水様状	泥状	半練り状	バナナ状	コロコロ状
状態	下痢	下痢	良好	良好	便秘

* コロコロとした便や腸がしっかり動いてなく、食物繊維不足の状態。

* 柔らかい便は、脂肪やたんぱく質の摂りすぎで代謝できていない状態。

② 色

黄色～茶色	善玉菌が多く、腸内が正常な状態。 黄色いほど、腸内環境が良好。
濃い茶色～黒色	悪玉菌が多く、便秘の状態。 お腹に便が溜まっていくことで黒ずんでいく。



③ におい

においが無い	良好
においがある（不快な臭い）	肉食が多い。たんぱく質の摂りすぎで臭う。

便を良好な状態に近づけよう！！

自分の便の状態を知ったら、次は便を良い状態に近づけていきましょう。

(1) 食物繊維をしっかり摂ろう！

女性に多い便秘は食物繊維の不足が原因のことが多いです。

ランチにパスタやパン、朝食も手軽にパンなどと食物繊維の少ない小麦製品が主食になりがちではないですか？

*朝食のパン⇒ご飯

*ランチのパスタ⇒きのこパスタをチョイス！

などと少しの一工夫で食物繊維をプラスしてみましょう！



(2) “菌”を活用しよう！

男性に多い、排便時のにおいやオナラのにおい。

これは肉の食べ過ぎにより、腸の中で悪玉菌が増えることが原因となっています。

*ヨーグルトの『乳酸菌』で善玉菌を優位に！

*味噌や醤油などの『麹菌』で善玉菌増加！

を心がけた食事にしましょう。

(3) 朝食後の排便の習慣をつけよう！

“快便”と言われる方の多くは朝食後に排便しています。

眠っていた腸が朝起きて食事をすることで、大きく動いて便を出そうとする反射からです。

*まずは朝食を抜かない。

*朝、便意がなくてもトイレに行ってみる。

など、朝の排便を習慣化し、定期的に便を出しましょう。

(4) 便意を我慢しないこと！

家の外に出てしまうと、排便感があっても我慢してしまう・・・という方もいらっしゃるかと思います。

しかし、便意を我慢すると体にストレスを溜め込む状態になります。

毎回は難しいかもしれませんが、できるだけ便意を我慢しないようにしましょう！

これら4つを意識するだけでも自分の体を健康な状態に近づけることができます。

ちょっと恥ずかしい・・・あんまり見たくない！という気持ちもあるかもしれませんが、“出すもの”で健康状態を把握して、自分の体と向き合い健康になりましょう！



ふと、本屋さんで目に止まった本。
『てんぷら近藤』の店主、近藤文夫さんの“食べることは生きること”という本。
なぜ、てんぷら屋さんがこんなことを言うんだろう？と気になり、つい手にとっていました。

『てんぷら近藤』は著名人も多く訪れる有名店。
近藤さんは、修行後てんぷら近藤でてんぷら一筋の方。
今でこそ、アスパラガスやさつまいもでてんぷらは主流だが、これも実は近藤さんが考えたものだそうです。

* “食事は希望である” *

この本の中での近藤さんの一言。

近藤さんは、実際にお客様と日々接する中で、こう思われたそうです。
病気の方が「てんぷらを食いたい」と思う一心でリハビリを頑張り訪れてくださる、仕事を頑張ってお褒美にてんぷらを食へに行く・・・など、食事は「これが食いたい」「食べてみたい」など生きる原動力となり、希望になっていく。とおっしゃっています。

本当にその通りだな・・・と本を読むまで忘れていた感覚を思い出しました。

今は、簡単にどこでも食べ物が入ります。

そのせいか、『これが食いたい！』と思うことが減ってきている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

私はこの本を読んで、『てんぷら近藤』のてんぷらを食べてみたくなりました。

“てんぷらは音で揚げる” “正しい料理は太らないし体に良い” と断言している近藤さん。

近藤さんのてんぷらは、素材の美味しさを最大限に活かした状態でお出しするそうなのですが、それを見極めるのは“音” だそうです。

“音” のわずかな変化を感じ取り、油から引き上げる。実際にテレビ番組で音の変化を実験したところ、近藤さんが食材を引き上げるタイミングでわずかに高音になった！という結果も出たそうです。

この本を読んでから、実際にてんぷらを揚げる時に研ぎ澄ましてみましたがプロの近藤さんには敵うわけもなく、音の変化を感じ取れませんでした。
正しいてんぷらにたどり着けるのは、まだ先ようです・・・♪

日々、忙しい毎日の中で“食べる事” はしているけど、“食べる楽しみ” や“作る楽しみ” “食べてもらえる嬉しさ” が少しずつ減っているように感じます。ちょっと箸を止め、自分の“食” を楽しみませんか？

中島

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

ブーケのお弁当「生命のハーモニー」が、富山県の『ヘルスアップお惣菜プロジェクト（ぶらすデリプロジェクト）』の基準に適合し、「ぶらすデリ」商品として認証されました。今後も、お弁当や食事相談を通して、富山県の健康寿命を延ばしていきたいと思ひます。

第3種郵便物認可

2017年1月6日(金)

富山新聞

おいしさや栄養 塩分やカロリー

「ぶらすデリ」 3品を初認証

富山県は、塩分やカロリーを抑え、おいしさや栄養を加えた弁当や副菜の3品を初めて認証した。健康寿命日本一を目指す取り組みの一環で、心と体にやさしい「ぶらすデリ」を食卓に取り入れて食生活の改善を促していく。

県「食生活改善を」

「ヘルスアップお惣菜プロジェクト（ぶらすデリプロジェクト）」と銘打った新規事業で、塩分やカロリーなど一定の基準を満たしたコロッケや揚げ物、煮物、副菜、弁当を「ぶらすデリ」として認証する。

初めて認証を受けたのは▽白川産業（小矢部市）の「お



「ぶらすデリ」に認証された「おやべヤコン火ね鶏のキンピラ」(写真上)、「生命のハーモニー弁当」(同中央)、「ヘルシー弁当」(同下)



分量1ヶ月未満などの条件を満たす。おやべヤコンと火ね鶏のキンピラは、1食あたりのエネルギー150キロカロリー未満



6(444)3222まで。県は、27日まで「ぶらすデリ」の2次募集を行っている。問い合わせは県健康課07

やべヤコンと火ね鶏のキンピラ▽食のコンサルタントブーケ(富山市)の「生命(いのち)のハーモニー弁当」▽宝来(富山市)の「ヘルシー弁当」の3品。

27日まで2次募集。県は、27日まで「ぶらすデリ」の2次募集を行っている。問い合わせは県健康課07

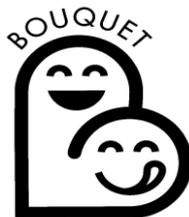
たした。生命のハーモニー弁当とヘルシー弁当は、主食や主菜、副菜がそろい、栄養バランスに配慮したヘルシー弁当(650キロカロリー以下)で、1日に取りたい野菜量の3分の1(120グラム程度)を摂取し、塩分は1日の摂取量の3分の1(3グラム)未満に抑えている。県は、県内で共働き世帯が多く、スーパーなどで総菜を買い求めていることから、県民の健康増進を図ろうと、県内スーパーと連携して昨年9月10日に「ぶらすデリ」を募った。

★きときと 富山の旬！「寒締めほうれん草」★

先日、スーパーで県産の寒締めほうれん草を発見しました！お浸しにして食べると強い甘みがとても美味しかったです。寒締めほうれん草はその名の通り、低温でゆっくりと育てられたほうれん草のことを言います。ビニールハウスの両側を開けて「寒締め作業」を行い、糖度が8度以上（普通のほうれん草は約4度）になると収穫します。寒さに対し、身を守ろうとエネルギーである糖分を蓄えるのだそうです。富山の冬の寒さならでは、甘みなですね！2月末まで県内のスーパーで購入することができます。皆様も是非、旬の寒締めほうれん草をお試しく下さい♪

村家

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日