



発行：食のコンサルタント ブーケ

平成29年3月1日発行

“出すもの”で 自分の健康状態を知ろう② ～尿から知る健康～

前回、“便”から知る健康についてお話しましたが、実は『出すもの』の中でも尿からも健康状態を知ることができます。

私たちの体の50～70%を占める水分。その水分を調節することも健康を保つための重要な要素のひとつになってきます。

尿から自分の健康状態を知り、自分自身の“健康”を保ちましょう。

体の中での水分の働き

- 1) 食べ物が消化される過程でスムーズに消化できるよう助ける。
- 2) 栄養素やホルモンを溶かし、血液などとして体全体に運搬する。
- 3) 体内の不要物（老廃物）を体の外に尿として出すことを助ける。
- 4) 汗として、体の外に出すことによって体温の調節をする。

このようにして体の中で様々な働きをしている“水分”。

私たちは、通常食べ物や飲み物から1日に2～2.5リットルの水を必要としています。

そして、一日にとった水分は便や汗や尿、呼吸などとして体の外に出されます。その中でも一番体外に排泄されるのが“尿”です。

尿として体の外に出されるのは約半分の1リットル前後です。その中でも老廃物を体の外に出す『不可避尿』と食べ物や飲み物からとる『随意尿』に分けることができます。

トイレで健康チェックをしよう！

尿は、季節の変化や精神的なもの、食事、運動などによって変化します。トイレへ行く回数を気にする方は多いかもしれませんが、食事同様、尿の“内容”で自分の健康を把握しましょう。

(1) 色

無色	飲酒などで水分の摂りすぎにより、薄くなっている。
乳白色	膿などが体の外に出ている状態。 トイレを我慢することによる膀胱炎でもこの症状が出る。 痛みなどが伴う場合は受診しましょう。
黄色	健康な人の新鮮な尿の状態。 透き通っているのが理想。
黄褐色（濃い黄色）	大量に汗をかいた後や水分補給がうまくいってなく、脱水症状にある状態。こまめな水分補給が大切。
赤～赤褐色	薬の副作用など、赤い色素を含む飲み物を飲んだ時に出る。 尿に血液のような赤さであれば、病気の可能性もあるので受診しましょう。

(2) 量

季節や食習慣などによって異なるが、だいたい平均して1L前後の尿量が目安です。

* 500ml以下・・・欠尿

* 100ml以下・・・無尿

* 2500ml以上・・・多尿 に分類される。

一日の尿量の目安はコップ（200ml）で5～7杯です。

(3) 回数

種類	回数
正常	日中5～9回/夜間0～1回
頻尿	日中9回以上/夜間2回以上

健康な尿を保つために！

- ① 疲労回復：体が疲れていると、尿を作る腎臓も疲れてしまいます。睡眠と休養をしっかりととりましょう！
- ② 塩分を摂りすぎない：塩分を摂りすぎると、体の中の水分が塩分を出そうとします。その結果水分も一緒に失われてしまうので摂りすぎには注意！
- ③ 体を冷やさない：体の冷えは腎臓の機能を低下させる原因にもなります。代謝も落ち、汗のかきにくい体にもなるのでむくみがちになります。

いかがでしたか？今まであまり着目しなかった“尿”。今日から意識して自分の健康を保ちましょう！

中島

本を読んで食を感じる
～春を感じる“植物図鑑”～



3月に入り、だんだんと暖かい日が多くなってきましたね♪
春といえば、山菜などがスーパーにも出回っていますが、道端の草花も成長し始める季節。

今回は、そんな春を感じることのできる“植物図鑑”という本のご紹介です。

このお話は、東京で一人暮らしをしている主人公のさやかが、樹という男の子とひよんなことから一緒に住み始め、生活していくお話。

その中で、家事のできないさやかの代わりに樹が家事全般をするのだが、樹は食事の際にふきのとうやつくしなど自然の様々な食材を活用します。さやかは、全く料理ができない女の子であり、コンビニでお弁当を買って食べる生活を続けていたさやかが樹の作る食べたことのない美味しい料理たちに興味を示し出します。

次第に、休みの日に山菜や野草などを『野草狩り』と名付けて食材探しに繰り出し一緒に料理をし・・・といった生活をしていました。

しかし、ある日樹が突然居なくなり、虚無感を感じたコンビニ生活に・・・。そんなコンビニ生活を送っている中で、ある日樹がさやかのために書き連ねていた“野草のレシピ集”を発見し、一人で野草狩りに行き料理を始めます。だんだんと山菜の知識や料理の腕も格段にあがっていくさやかの変化がとても可愛らしく、かつ“野草”の魅力に心が躍る気持ちになります。

このお話の中で、さやかが料理や食材に関心を持ち、変わっていく姿も面白いのですが、樹が繰り出す“野草”の知識の数々がとても面白く書き連ねられています。

『雑草という名前の野草はない』という樹のセリフがとても印象的でした。ふきのとうの天ぷらやふきみそなどの定番の山菜をはじめ、“つくし”や“ノビル”などの道ばたに出ている野草も料理にしていきます。

この樹の知識を読んでから、春先に散歩しながら道ばたに目を出している野菜に目がいたり、これは食べられるのかな？と意識しての散歩が楽しくなりました。

さやかと樹のストーリーも喜怒哀楽のある楽しいお話ですが、少し料理の部分を意識して読んでいくとふ普段の生活の中に食べられるものがたくさんあるのだな～と再認識しました。

昔の人は、こんな感じで“野草”を摘んで、風邪を治したり健康を保つようにしていたのかな？と“野草”についてもっと知りたくなる一冊。

ぜひ、一度手にとって読んでみて、春を本から感じませんか？

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

◆お手軽各国料理教室

アピアクッキングスタジオ（富山市稲荷元町）では、各種料理教室を定期開催しています。

4月より、新しい講座「お手軽各国料理教室」を開講します。イタリア、スペイン、トルコ、インド、中南米、東南アジアなど各国のお料理を、手軽に作ります。

たとえば、いつものハンバーグを「イタリアンバジルトマトソース」のおしゃれなハンバーグにしたり、市販のカレールーを使ってスパイスやハーブを加えてイタリアンカレーにアレンジしたり…

ホームパーティーや女子会などに作りたい大皿料理も各国テーマで作ります。

講師は、スパイス料理研究家の石崎和生先生です。難しいことはしないので、初心者の方でも安心です。詳しくは アピアスポーツクラブへお問い合わせください。⇒TEL076-431-3321

<http://www.apa-sports.com/culture/course/cat06/000110.html>

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- *大地のシンフォニー弁当（肉） 800円～
- *生命のハーモニー弁当（魚） 800円～
- *おにぎり弁当 500円～
- *セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類も玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その172♪

<材料> 4人分

*かぶ、人参、きゅうりなど 150g
*塩麴 大さじ1

☆野菜は、かぶ、大根、人参、きゅうり、セロリ、ナスなど、季節の野菜でどうぞ♪

★野菜の塩麴漬け★

* 作り方 *

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る（急ぐ時は薄切り）
- ② ビニール袋に①と塩麴を入れ、20分以上（～一晚）置く

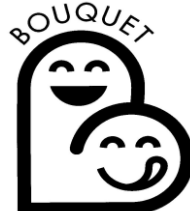
★きときと 富山の旬！「ふきのとう」★

長い冬が終わり、待ちに待った春がやって来ますね。そんな季節に旬を迎えるのは、ふきのとうです！「山菜の王様」と呼ばれ、独特の苦みが春の訪れを感じさせてくれますよね！富山県内の各地でも至る所でふきのとうが見られ、河川の土手や田んぼのあぜ道など水気のある場所で採ることができます。なんと自宅の庭でも可愛らしいふきのとうが顔を出していました♪思ったよりも身近な場所で見つけられるふきのとう、皆様も探してみてはいかがでしょうか？

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