



平成25年12月1日発行

「尿酸値」が高くても 知らんぷりしていませんか？



健康診断で「尿酸値が高いですね」と言われたのになんだかピンと来ない方はいらっしゃいませんか。尿酸値とは、血液中の尿酸の濃度のことで、体内で増えすぎると結晶となります。この結晶が関節の中で剥がれ落ちると激痛をもたらします。これが、痛風発作です。尿酸値が高くても自覚症状がないためほうっておく人がほとんどです。しかし、なにもしていないでいると、ある日突然痛風の発作に見舞われることとなります。

高尿酸血症の人の共通する特徴は・・・①肥満傾向 ②食欲が旺盛で早食い ③アルコールをよく飲む ④バリバリ働く仕事人間 ⑤激しいスポーツを好む ⑥過度のストレスを抱えている など。

現在、日本の痛風患者さんは約60万人とされており、その予備軍ともいふべき「高尿酸血症」の人は600万人前後とも言われています。これは、国民病とも言われる糖尿病や高脂肪血症などの生活習慣病と肩を並べる数字です。痛風はかつては「帝王病」「ぜいたく病」と言われ、日本ではまれな病気でしたが、最近は若年層にも痛風が急増していて、年代別患者数（男性）では30歳代が最も多いのです。「尿酸値が高い」と言われたら、今は痛みがなくても痛風予備軍であることを自覚して、生活習慣を見直してみませんか。

痛風を引き起こさないために・・・

〈食生活の5つのポイント〉

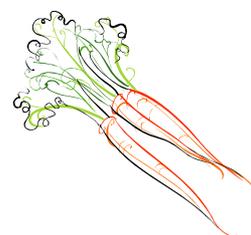
1 食べ過ぎない 肥満によって内臓脂肪がたまると尿酸がたくさん作られます。また、皮下脂肪が増えると尿酸が排泄されにくくなります

2 飲みすぎない アルコールには尿酸をつくる作用があるので、飲酒は適量（ビール：500ml 日本酒：1合 ウィスキー：ダブル1杯 ワイン：グラス2杯）に
また、甘い飲み物を大量に飲むと尿酸値が上がってしまうので、水分補給は甘味のない飲み物にしましょう

3 ゆっくり食べる 食べ過ぎや飲みすぎのコントロールが難しい方は、ゆっくり食べるように意識するだけでも効果があります。大きめに切ったものや、根菜類など噛みごたえのあるものを食べるなど、よく噛んで食べる工夫をするのもいいですね(^O^)

4 プリン体が多い魚や肉は適量を

尿酸のもとであるプリン体は魚や肉などの動物性食品に多いので、食べ過ぎは禁物です。主菜には、魚1切れ約70gと肉60gを一日の目安量とし、大豆など植物性食品や卵も取り入れましょう。



5 野菜をたっぷり

「尿をアルカリ化する食品を食べるとよい」と言われるのは、尿酸が酸性の尿に溶けにくく、アルカリ性に近いほど溶けやすく排泄されやすいため。海藻や野菜、芋、豆類はアルカリ化してくれて、さらに食物繊維が豊富なので、プリン体の吸収を抑える働きにも効果が期待できます。肉魚の量：野菜の量＝1：2を目安として野菜をたっぷり食べましょう。

〈Q&A〉

Q プリン体の多い食べ物はとらないほうがよいと聞くのですが・・・？

A プリン体を控えることで痛風が防げるとは限りません。なぜなら、食品から得られるプリン体は全体の2割に過ぎず、8～9割が体内で作られているからです。プリン体が多い、肉や魚などの動物性食品の摂り過ぎに注意しつつ、栄養をバランスよくとることが大切です。

参考：女子栄養大学出版部発行「栄養と料理 2013年12月号」

目で味わう！
おもてなし盛付け術♪

12月と言えば、クリスマスにお正月…なにかと家族や親せき、お友達同士が集まることも多いのではないのでしょうか。楽しい時間にはおいしい料理はつきものですよ。全てを手作りとしようとすると気が重くなってしまうかもしれませんが、作りきれないところは市販品を上手に利用すると、気兼ねなく楽しめます。そして、大切なのは料理の見せ方！料理は、味はもちろんですが、盛り付けの方法や器を工夫するだけでも、ぐっと印象が変わり華やかになります。自分流の盛り付けを楽しんでおもてなししましょう♪

～盛り付けテクニック～

● 大皿で華やかに

大きな皿に数種類の料理を盛り合わせ、食べる時に取り分けるスタイル。大勢があつまった時でもみんなが手を伸ばしやすく、気軽につまめる印象になります。



ポイント

- ・皿の中心にボリュームを置き、放射線状に料理をのせていくとバランスがよく盛り付けられます。
- ・なますのような汁気のあるものは、小さな器やゆずなどの皮を利用した器に盛ってから大皿に盛ると、都合がよだけでなく立体的な盛り付けになります。

※ 南天の葉や、葉らん、柚子かまなどを使うと盛り付けが引き立ちます。



● 小皿でにぎやかに

女性は特に、少しずついろんな種類を食べたいもの。小さな器を組み合わせると豪華に見えますよ。

〈お盆やランチョマットにのせて〉

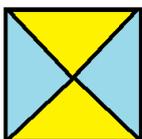


ポイント

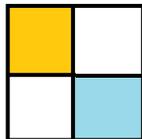
- ・小鉢や、小皿、エッグスタンドなど、食器棚の器たちをフル活用しましょう。お料理との相性や、器同士のバランスを見ながらスタイリングを。
- ・たくさんの違った器もお盆にのせると全体がきりっと引き締まります。
- ・お盆のかわりにランチョマットを使うとやわらかい印象に。和紙を切ってマットにしても素敵です♪

♪お重の詰め方いろいろ♪

● 四方(対角)



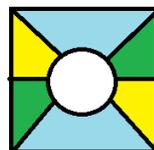
● 四方(田の字)



● 隅取り



● 末広



様々なパターンを覚えておくと、品数に応じて、見栄えよく盛りかえることができ便利です。参考にしてみてください！

坂田

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

富山県産の豚肉と牛肉を生産しておられる方からお話を伺う機会がありました。県内産のお肉がおいしいわけは、飼料の工夫や鮮度がいいことと、なんととっても愛情をもって育てているからだとおっしゃっていました。お料理がおいしくなるのは愛情をもってつくるから、というのとどこか通じるものがありますね♡ 大畑

くいしんぼシネマ〜14〜 『レストランの夜』

【監督：スタンリー・トゥッチキャンベル・スコット/制作：アメリカ/公開：1996年】



この映画は、イタリア人の移民兄弟が開いたレストランを、アメリカで流行らせるために奮闘する様子を描いた作品です。今では日本にいながらも、様々な国の料理を味わうことができますが、初めはまったく知らない土地でそこに根付いた食文化や、慣れ親しんだ味以外のものが受け入れられることは、困難なことだったろうと思います。海外からの観光客が日本食といえば寿司、天ぷらと知っているのをきいて、「いかにもだなあ」と感じるように、彼らにもピザやパスタだけではない、伝えたい祖国の本来の料理があったのだと思います。アメリカ人に受け入れられず苦悩する日々、信じる道を進むべきか、店のために信念を変えるべきか、人生についても考えさせられるテーマです。ちなみに映画の中では、私の知っているイタリア料理は出てこず、“ティンパーノ”というミートパイのようなラザニアのような料理が特に印象的でした。生涯で一度は食べてみたい料理です。

厨房からブーケレシピ その136♪

★大根薬膳漬け

材料〔4人分〕

大根（1/4本）	200g
塩	小さじ1/2
酢	1/4カップ
醤油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
かつお節	少々
刻み昆布	少々
赤唐辛子	1/2本
くこの実（乾）	5〜10粒

作り方

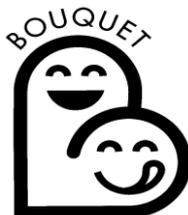
- ① 大根…皮をむいて2〜3ミリの厚さのちょう切りにし、分量の塩をふってしんなりさせておく。
くこの実…水につけて戻しておく。
赤唐辛子…輪切りにする。
かつお節…フライパンで香りができるまでから煎りする。
 - ② Aを混ぜ合わせておく
 - ③ 大根の水気をしぼり、A、Bを全て入れ味をなじませる。
- ※くこの実は、ほとんどのスーパーの中華コーナーに置いてあります。目のかすみや疲れに良いといわれています。高嶋

★ マイペース栄養士・中島のつばやきコーナー ★

先日、ブーケのお弁当をコープとやまみなみ店様（富山市堀川町）で店頭販売させて頂きました。風が強い日だったのですがたくさんのお客様に来て頂き、普段は聞けないお客様の声や、『美味しかったよ！』というお声を聞くことができとても嬉しく感じました。

今回が初めての店頭販売だったのですが、これから定期的にできたらいいな〜と思います♪

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：祝祭日