



塩とおしこの関係

食事から摂った塩が、腎臓から尿になって排泄されることは前回のまめなかなでお知らせしました。

腎臓では血液は赤血球や白血球、たんぱく質などを残して一度全部濾し出されて尿の素となる「原尿」をつくり出します。その後体に必要な「ナトリウム」「ブドウ糖」や「水」を再吸収して尿をつくり出します。

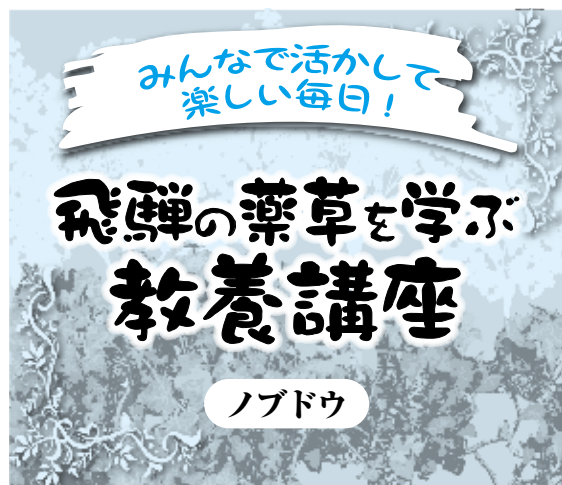
血液内のナトリウム濃度は常に0.9%に調節されています。0.8%でも1.0%でも体のバランスは崩れてしまいます。その調節をしているのは腎臓なのです。

食事をしたり、汗をかいたりして、刻々と変わる血液のナトリウム濃度の変化に合わせて、腎臓は再吸収の量を調節しているのです。



でしょうか？腎臓は、まず血液のナトリウム濃度を0.9%に調節するようにホルモンを出し、全身に指令を出します。それから腎臓に流れ込んだ血液を尿にしていけます。ただし、腎臓の尿を作る能力は急には増えません。1日に外に出せる塩の量は平均で9gほどです。それ以上食事から摂ってしまえば、1日以上かけて処理します。その間は、ずっと血液中の塩分は増えたままです。それが、1日だけでなく毎日続いたらどうでしょうか？腎臓や血管の身になって考えてみてください。処理能力を超えた塩を摂る生活は、慢性的に腎臓や血管、それに繋がる心臓や脳も傷めるおそれがあるのです。

今年の特定健診・若者健診・中3健診・フレッシュ健診では、1日食塩摂取量(推定)という結果が出ます。尿から、前日に摂った塩の量を出したものです。推定ではありますが、日頃の食生活を見直すきっかけにはいかがでしょうか？



野山のどこでも目にすることができるようノブドウ。特に秋には様々な色の実がとてきれいだ。自然が作り出す芸術です。今は黄緑色の実がなつてきています。その実を焼酎に漬けたものをおちよこ程度の少量飲むと、腎機能を高めて肝機能を改善してくれます。また血糖値も下げてくれます。生活習慣病に悩んでいる方はぜひ試してみてください。焼酎漬けの作り方はいたって簡単。果実を瓶にたくさん入れて、その実が隠れるより多めの焼酎を注ぎます。そして1年以上置くだけです。最初こそ1年という期間は長いですが、しっかりと量を作ることができれば、二年目以降はそれを飲みながら次の年の分を作ることが出来ます。頑張りますよ。

また、古川町の農家のお母さんたちの間でこの焼酎漬は外用にも使える万能薬として知られており、携帯スプレーの容器に詰めて常備しているほどです。私もアセモに塗ったらすぐにきれいになりました。皮膚トラブルのほかにも神経痛、筋肉痛、関節痛にも効果が

あります。

また、蔓は、乾燥させたものを30gを1リットルの水で1時間ほど煎じて1日分として飲み続けると、花粉症が改善し、アレルギーやアトピーも改善します。これは長期間服用することで体質改善が図られるためです。花粉症ならば1年続けると翌シーズンは花粉を感じにくくなり、2年続けるとほとんど正常になります。3年目はもっとよくなります。飲んですぐに効果が出るくらい効いたとしても1年は続けて体質改善につなげましょう。ぜひ多くのおみなさんに試してほしいので早めにお知らせしました。たくさんノブドウをストックして、時間をかけて体質改善、生活習慣病改善をし、健康の土台を作りましょう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)