

## 尿トラブルが気になる方のレシピ

### 主食 くるみとハトムギの茶飯にぎり

#### 【材料(2人分)】

白米 …… 2合

くるみ …… 20~25g(香ばしくなるくらいにオーブントースターでローストし、粗く刻む)

はと麦 …… 30g(よく洗い、1時間以上水につける)

#### <調味料>

しょうゆ …… 大さじ1

酒 …… 大さじ1

塩 …… 小さじ1/4~1/2

昆布 …… 10cmのものを1枚(堅くしぼった濡れ布巾で ふく)

1317)

海苔 …… 1枚(おにぎりに合わせ、適当な大きさに切る)



### 【作り方】調理時間:50分(はと麦、米の漬けおき時間を除く)

1. 米を研ぎ、30分ぐらい水に漬け置く。調味料、はと麦、くるみ、昆布を加え2合よりも少し多めの水加減にして炊く。2. おにぎりにし、海苔をそえる。

# 



このメニューの核となる食材は「胡桃(くるみ)」です。

くるみには「肺と腎を温める作用」があると紹介しましたが、中国医学では「肺と腎」は「水の代謝」と関わる臓です。つまり肺と腎を温めると水の代謝が良くなり、それは「正常な排尿」を支える力となってくれるのです。中でも「くるみの排尿を促す力」は強いと言われています。ここでは更に「ハトムギ」を合わせ、より作用を高めています。