



有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL:0258-66-0070 FAX:0258-66-0447

クイーン倶楽部だより 6月号

《お披露目会で「白藤アンケート」の当選者10名を家政大学の越尾先生が発表。又、読売新聞公式HP・yori moのプレゼントに、4,700名の方が応募。大変ありがとうございました。》

《川口町を早朝4時出発。前日は山菜採りと笹寿司の具材を仕込み。会場では手際よく山菜料理をつくったあとは日本橋の三越へ交代で買い物。そして夕方風のように去っていきました。》



幻の酒白藤郷 お披露目会開催!

産学連携Project
東京家政大学の学生と
幻の酒米「白藤」復活に挑戦!

東京家政大学、上原酒造(株)、(有)エコ・ライス新潟の産学連携プロジェクト一年目の総括として、5/24・25の2日間「白藤郷新酒お披露目会」を開催しました。今回は、中越地震の震源地・川口町からお母さんグループが参加。前日に山に入り山菜を採りに行き、日本橋に持ち込み、学生と山菜料理を作っていただきました。新潟の山の幸を堪能できたイベントでした。



中村先生の音頭で乾杯



大勢の方が発表会に参加



大盛況で「あっ」という間に料理がなくなりました

山菜料理11品が並びました

Dr中村のお米の話

中村 信也(なかむらのぶや) 医学博士。東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者として活躍中。

第18回 米離れが糖尿病を呼び込んだ

世間では、糖尿病の原因はカロリーか炭水化物の取り過ぎとなっています。この悪の根源として米が挙げられてきました。米は駄目だ、糖尿病になると栄養学者から目の敵にされてきました。しかし、公衆衛生学の統計は全く反対の結果を示しています。今回は米の復権を願って、難しい話とさせていただきます。

厚生労働省で毎年「国民健康・栄養調査」がなされました。カロリー摂取量は、昭和42年が2254キロカロリーで最高で、以後年々減少し、現在も進行中で、遂に平成17年では1904キロカロリーとなりました。何が「遂に」であるかといえば、終戦直後の昭和21年が1903キロカロリーで、遂に並んだのです。理屈からいえば巷は栄養失調者「ゴロ」ゴロ、皆スマートでよかつたね、ですが、実態はメタメタ「ゴロ」ゴロの世界です。

一方、患者調査で受療率(人口10万人当たりの外来と入院者数)をみますと、米離れが始まった頃から生活習慣病が増えだしました。糖尿病は平成8年の189人が、高血圧は平成8年の587人が、脳卒中は平成17年の274人が最高値を示しています。

生活習慣病の発症数と炭水化物摂取量はきれいに反比例していませんので、米離れが糖尿病や生活習慣病を呼び込んだといえます。病気と関係している栄養素は動物性たんぱく質と脂質です。

昼間スパゲッティを食べ、夜はご飯を主食とせず、野菜焼きなしの焼肉を主食代わりにすることがいかに危険であるか、皆気づいていません。世界的に小麦粉やとうもろこしの値段が上がっています。大量の穀物を消費する牛や豚の肉の値段は徐々に上がつて行くでしょう。日本人は米を食べて、肉は肉じゃが程度にすれば、食糧不足も生活習慣病も縁が薄くなります。



白藤を手に復活の意義を語る中村先生 (白藤郷お披露目会にて)