

2013年
クイーン倶楽部だより ② 月号
第122号

ERN 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
URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail eco-net@nekonet.ne.jp



ちょうどいいサイズ!
食べきれるアルファー米

5年保存
ご飯茶碗に
軽く1杯分

新潟のごはん

備蓄食として大人気!アルファー米の小食タイプです。今までのアルファー米は、出来上がりの量が多く(茶碗約2杯分)、女性や高齢者は食べきれないという欠点がありました。

“新潟のごはん”は、今までのアルファー米に比べ一回り小さいサイズ。出来上がり量が少ないので、食べ残しの心配もなく、何かと不衛生になりがちな避難所でも安心です。

また、手のひらサイズなので海外旅行やキャンプ、夜食など非常食以外としても重宝できます!



630401 アルファー米・新潟のごはん 1袋 210円

内容量 50g(出来上がり約140g) 賞味期限 製造日より5年 製造者:めし徳 送料別
原材料 新潟県産うるち米 ※ スプーンは同梱されています

ドクター
中村の
健康徒然記
その24

冷え性治療の逆説



中村 信也(なかもらのぶや)
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。」

女性は冷え性が多い。冷え性の定義はなく、本人が冷え性といえれば冷え性です。全くの自己申告制で科学のかけらもありません。医学ではよくあることで、本人がアレルギーといえればアレルギーと診断され薬が出ます。

冷え性の科学的定義付けの研究をやってはいるのですが、未だに明確に定義付けできません。今のところ、触ると指先が冷たい、爪の白っぽいつころが半分以上占める、夏でもホットを飲みたがる、などが冷え性の基準として用いられています。

冷え性の治療ですが薬はありません。循環剤がありますが、効いたためしがありません。食べ物も生姜がよい、ウコンがよいなど聞きますが、冷え性が治ったという話はありません。全く治療法が無いのかという疑問もあっています。

私個人も手先が非常に冷たく立派な冷え性といえますが、寒さには強いので気にしていません。冷え性と寒がりとは別物のようです。なにせ自己申告制ですから、自分で寒がりだと決めて苦しんでるわけです。

そういう方は何をしても治りませんから、いっせえ寒さに曝け出して、寒さに慣れさせようが意外に耐寒性獲得になります。というのは、私は二十数年くらい就寝時に掛け布団を掛けたことはなく、毛布一枚で過ごしています。無論寒いのですが、毛布一枚で大寒も過ごせるようになりました。一月下旬は夜中に目が覚めるのですが、小便のためか寒さのためかはつきりしません。毛布一枚だと身体が熱を出してくれて温めてくれるのが解ります。

毛布一枚にした動機は冬の旅行に重い衣類を沢山運びたくないからです。鍛えれば少なくて済む、を編み出し実行して、そして耐寒性を獲得しました。今では下着は一年中同じものです。長袖の下着は家にありません。真冬のフリンゴ、ダウン、アウター、マフラー、マフラー、そのままで出かけました。

寒さは手先と足先で感じるもので、いくら着込んでも寒さはとれません。それだったら着込まない方が楽です。現在のところこの方法しか治療法を教授できません。実行したい方は一気に入毛布一枚にするのではなく、少しずつ薄くしていきましょう。

中村先生最新著書
やっぱり日本人は米だ!!
- Dr中村お米を語る -
好評発売中!