

クイーン倶楽部だより 4月号

2013年

第124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



第6期 白藤プロジェクト FINAL

6年間の集大成！

酒仕込みで有終の美を飾る！

まだまだ寒さ残る3月上旬、白藤プロジェクトとして最後になる日本酒の仕込みを行いました。

有終の美を飾ろうと、OGや先生を含め過去最高の40名近くが集結。酒仕込みと、鍛冶メーカーの見学、魚沼市長からはお話をいただきました。

6年間たくさんの方とふれ合いながら、進歩してきた白藤プロジェクト。これからは、白藤プロジェクトのメンバーが新潟で学んできたことを社会に活かして、活躍をしていくことを願います。



鍛冶メーカー
相田合同工場

金物の町三条市の鍛冶メーカー相田合同工場での鍛冶の製造現場を見学。土地や作物によって鉄の形は様々で、1万種もの種類があるとか。



酒蔵
(株)越後鶴亀

関越後鶴亀にて最後の日本酒仕込み。例年に比べれば温かいとはいえ、外気と変わらない蔵の中で麹づくりや糴入れなどを体験。



魚沼市
大平市長の講演

魚沼市の大平市長から「子宮頸がんワクチンと美味しい病院食で街づくり」のテーマで講演をいただきました。

ドクター
中村の

健康徒然記

その26

招かれざる午後2時半の客



中村 信也 ならむら のぶ
 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、食と医療の医療薬理研究の第一人者として活躍中。

最近中国からのPM2.5が世間を騒がせています。PM2.5とは Particulate(細かい)Matter(物質)の略語で、「浮遊粒子状物質」と訳します。これは粒子の直径10μm、1000分の10μm以下の空气中に漂う粒子をいいますが、2.5μmは極小で厄介者です。工場、自動車、家庭石炭暖房などの排煙に由来しますが、細かいので肺の奥の壁にまで入りつき、肺を傷めてゆきます。

日本飛来のPM2.5は危険かの問題ですが、結論からいって、基準を少し超えるくらいでは危険ではありません。無論本場中国では高く明らかに有害ですが、日本では基準自体が安全係数を掛けまくっており、相対的に低い(厳しい)基準値にしておりますから、多少上回っても心配は要りません。

ただし、日本でも危険だといえる方がいます。愛煙家たちです。愛煙家はただでさえ肺機能が落ちていきますので、少し規準オーバーでも問題になります。問題になる愛煙家さんは、バスト周径を測るべく巻尺を置き、大きな深呼吸をします。5センチ以上の膨らみが正常ですが下回れば肺に余裕がありません。手にさうそくを持ち、フルに肘を伸ばし、息を吹きかけます。火を消さなければ弱いです。そしてきつい坂道を上がりながら携帯がでなければ低

い機能です。
 どれかがひつつかれば要注意者で、肺鍛錬運動をせねばなりません。まずは、タバコを止めるか減らすかします。息弾む運動をするようにして肺活量を増しましょう。

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!