



# クイーン倶楽部だより 8月号

2013年

第128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](mailto:eco-net@nekonet.ne.jp)



今年の稲の育ち具合は…

## らでいっしゅぼーや(株)と 合同ほ場巡回!



7月18日、らでいっしゅぼーや(株)のお米担当者とはほ場の巡回視察を行いました。今年春先から田植え後まで気温が上がらず、生育が遅れてしまいましたが、梅雨入りした途端に気温が上昇。そのため、なかなか成長しなかった稲が急激に生育をはじめ、徒長(稲が伸びすぎる)してしまいました。

特に醤油の搾りかすを肥料に入れた田んぼは稲が伸びすぎてしまい、このままでは倒伏してしまうので稲の葉先を草刈り機で刈り取りました。

春先の長期予報では猛暑とのことでしたが、今日現在(7月24日)長雨低温で梅雨が明けていません。最近の読めない天候では農業は博打をしているようなもので、生産者は頭を悩ませています。



写真上

葉先を15cmほどカットした稲(手前)とカットしていない稲(奥)。倒伏してしまうとコンバインで刈り取りできなかつたり、穂のまま発芽してしまったりといったことはありません。

写真左

新潟田市の鈴木さんのほ場にて。真ん中にあるのは、ほ場の情報(生産者・ほ場の住所・品種・使用肥料など)を記載した看板です。

ドクター  
中村の

## 健康 徒然記

その30

### 夏場に多い脳梗塞



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。

脳卒中は「脳が卒(突然)に中(中)の(中)で、前触れなく突然に倒れる」といいます。意識が保たれている場合は脳卒中とはいけません。しかし、一般には意識の有無に関係なく脳卒中といわれます。

脳卒中には三つの型があります。脳内出血、脳梗塞、クモ膜下出血です。脳内出血とクモ膜下出血は突然に脳血管が破れ、脳梗塞は突然に血管が詰まる病気です。脳内出血は栄養不足で血管が薄いため高血圧で破れる状態、クモ膜下出血は動脈瘤が膨らみ破れる状態、脳梗塞は脂肪過多で血管の動脈硬化と内腔狭小で血液の流れが止まる状態を指します。

昔より脳卒中は冬に多い病気とされてきました。その原因はクーラーの効いた涼しい急激な温度差によるものだとされてきました。

ところが近年、脳梗塞は夏に多い病気に変わってきました。なぜ、近年夏に多い病気に変わったのでしょうか。

私はこれを夏の気温の上昇と、塩分毒説が関与していると考えます。暑い季節は血液が水分不足でドロドロになります。水分のみ補給では血液がドロドロを助長するといえます。ナトリウムは血液内に多く存在し、水分を血液内に引き付ける役目があります。ナトリウム不足になりますと、水は血管より流れ出て血液はドロドロになります。塩分毒説で、水分のみを補いますと、危険です。

塩は人間にとって必須なものです。真夏の忠実(塩分)に対する「Lower is better(低いほどよい)」では脳梗塞を生じかねません。夏には水分と塩分を共に摂取する必要があります。栄養素摂取は適量ではありませんか?

ビタミンも無機物質も過度摂取で中毒症、不足で欠乏症を起すことを知らねばなりません。ビタミンは過量摂取は過少摂取のべく努力する(過剰は危険)肝に銘じておきましょう。

中村先生著書  
やっぱ日本人は米だ!!  
- Dr中村お米を語る -  
好評発売中!