

2014年  
クイーン倶楽部だより 12月号  
第142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)



焼きもち



安倍川もち



お雑煮

### たちかわ農産の杵つきもち

### きねつき餅 こがねもち

新潟県産もち米100%



大好評をいただいている「こがねもち」の季節が今年もやってきました！

製造元のたちかわ農産さんは、春から秋までは米の作付、農閑期の冬限定で正月用のおもちを製造しています。

コシの強さとねばりの秘密は、自家生産のもち米。もち米の中でも最高級と言われている品種「こがねもち」を100%使い、丹念に搗きあげて仕上げました。

切りもちちは2月まで、玄米・豆もちちは年内のみのお取扱いです。ご注文・ご予約はお早めに！

お雑煮、ぜんざい、あべかわ餅など、コシが強いのでどんな食べ方でもおいしいですよ。

たちかわ農産・太刀川充子さん



詳しくは【ふるさと特産品・冬】のパンフレットをご覧ください

ドクター 中村の

## 健康徒然記

その46

### 健康四因子



中村 信也(なかもろのぶや)  
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、「食と医療の医療薬理研究の第一人者」として活躍中。

よく健康になるために何かいい方法がありますかという質問をよく受けます。私が健康にしているのは、健康法にあやかるというよりも、一発で答える健康法を期待し、明日から実行の魂胆です。

そういう魔法的、都合主義的なものは存在しません。健康は複合因子で成立しているもので、答え一発ものはありません。複合因子は心的、食事、運動、睡眠因子です。

心的は最大の因子で、全体の半分を占めます。それは心の持ち方です。何か病気に罹っているのでは、という妄想を持たないことです。すなわち、病気を考える暇がないということです。過労死は仕事が苦痛という前提条件です。閑にして不善をなす[が]ありますが、充実して多忙な人生が結局健全精神を作り、健康に直結です。

次に食事です。一言でいうと「何でも食べる」ことです。危険なのは何か一つに凝って大量に摂ることです。それは余剰物質が沈着してしみ、そばかす、内臓障害を起します。この危険分散は何でも食べることです。第三因子の運動は、歩けば健康、歩かなければ死期が近いということです。歩けることに感謝して歩かなばなりません。車、エスカレーターで歩くことをやめると病気のものです。第四因子は睡眠ですが、昼間は眠らず活動し、夜は疲れて睡眠到来が理想です。睡眠不足も睡眠過多も危険なのです。昼間睡眠することがないので、長めの昼寝も立派に有罪です。

毎日ある病気に罹っているのではないかと心配し、肉が好きなので毎日たっぷり食べ、サプリメントを一日十錠ほどのみ、車で自宅玄関から勤務先玄関までの毎日、たつぷりと二時間の昼寝ですと、糖尿病と認知症が一緒に訪れるでしょう。

要は昔のやみゆき裕福にできない生活があなたを健康にするということです。