

クイーン倶楽部だより

2022年
1月
号
第227号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市協川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070
FAX 0258(66)0447
URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail office@eco-rice.jp



新春のお喜びを申し上げます

本年が会員の皆様にとって素晴らしい一年であることを心より祈念いたします。
自然と共生しながら「安心」「安全」をお届けするように生産者と
研鑽して参ります。本年も何卒ご愛顧の程、宜しくお願ひ申し上げます。



その
30

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

虚弱老人

65歳以上のヒトを高齢者と呼びます。高齢者は年齢に関係なく、元気な高齢者と、そうでない高齢者二分されます。元気がなく覇気の無い高齢者を「老人(老いたヒト)」と言います。ヒトは肉体、感情、たましいの3つで成りますが、肉体は感情とたましいを容れている容器ですので、老人の方はたましいの弱さに起因しています。たましいは判断と決断ですが、若者は「やる気」、高齢者は「生きがい」がたましいを支えます。

虚弱老人は精神面の生きがい無しが主原因ですが、肉体からみると活動力の低下、具体的に「移動能力」の低下です。移動は運動器でなされ運動器の病気で階段昇降、歩行能力の低下で、整形外科で診察されます。その高齢者移動能力低下症(老年病)としては「ロコモ症候群」「筋肉減少症(サルコペニア)」「フレイル」「廃用症候群」の四種があります。


ロコモ症候群のチェックは40cmの椅子から片足で立ち上げられるか(立上がりテスト)で、できないと該当です。サルコペニアは両手で親指と人差し指で、ふくらはぎの一番大きい部分を輪にして挟み込みます(輪っかテスト)。互いの人差し指が届かないのが正常で、届けば該当です。フレイル(虚弱)は半年で3Kg以上のやせ、握力:男性<26kg、女<18kg以下、または5mを5秒以上かかる、が目安で全部あれば死の危険が迫り、一つでも要注意です。廃用症候群は寝たきりで自力で起き上がれない、座れないで死の危険が迫っていますので、家族も覚悟が必要です。以上、老人運動能力セルフチェックでした。



中村 信也(なかもらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。

冬本番 積雪の影響でお届けが遅れる場合があります。



新潟もこれから本格的に雪が降り始めると、道路の通行止めや規制などでお荷物のお届けが大幅に遅れる場合があります。気象庁が発表した速報によると、冬の終わりまでラニーニャ現象が続く可能性が60%と高くなるとの事です。積雪の影響でお届けが遅れる場合があります、ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

2021年1月
エコ・ライス新潟上空

必須アイテム 冬はこれです！ 乗り越える！

三種の神器

どんなに積もっても安心！中はボアだとさらに暖か。

長靴  これ抜きでは冬は越せない！

シャベル  車に積もった雪はコレで落とす！

スノーブラシ 

新潟は場所によってこんなに雪の量が違う！

61cm 新潟市 

244cm 上越市 

令和2年最大積雪量 

145cm 長岡市 

新潟市は沿岸部に位置するため、海水温や海風の影響を受け、気温がさほど低下せず、雪が降らないといわれています。南北に向かって長い新潟は積雪量にかなり差が。2020年は最強の寒気が上空に流れ込んだ影響で、日本海側を中心に大雪となり、関越道では1000台以上が交通渋滞となりました。本格的な冬が訪れる前に、暖房やストーブの点検、冬用タイヤの準備など冬支度を進めておきます。



しゅんよう

「春陽米」 全国の蔵で仕込み中


初春にふさわしい軽快でさわやかな味と香り

佐賀県の天山酒造をはじめ、長崎県1蔵、佐賀県3蔵、高知県1蔵、奈良県1蔵で、当社の「春陽」で日本酒を醸しています。ラベルも新春をイメージ。温かい部屋で冷やしてお召し上がりください。

6本入りケースご購入でオリジナルラベルプレゼント！ 720ml/本 / **1,650円** (税込み)

「越乃春陽」®は、(有)エコ・ライス新潟の商標です。

新入社員 ナタナエルさんが日本に来た理由 

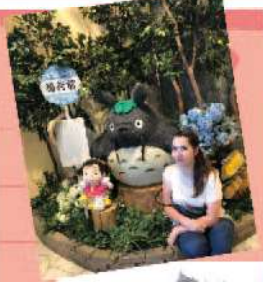

私がなぜ日本に来たかといいますと・・・若い時に日本の方と出会ったことがきっかけで、いつか行ってみたいなとずっと思っており、大学で日本語や英語を勉強するようになりました。

大学を卒業してから来日し、3年間名古屋にあるインターナショナルスクールで英語を教えていましたが、結婚を期に新潟へ。

子供を育てるためには、田舎が良いと思っていましたので、山と海、どちらも近くにあって心の安らぎとなっています。

アウトドアが好きな私は、新潟の田舎暮らしに大満足です。

次回はフランス料理のレシピ等紹介していきますので楽しみに・・・。

観光で来日した母