

2024年  
クイーン倶楽部だより **2**月号  
第252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  
FAX0258(66)0447  
URL <http://www.eco-rice.jp/>  
E-mail [office@eco-rice.jp](mailto:office@eco-rice.jp)

能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます  
被災地域の安全確保と、一日も早い復旧と復興を心からお祈り申し上げます

## 長岡農業高校による酒仕込みが始まりました



地元の新聞にも取り上げられました

商品名“〇結(えんむすび)”生徒たちが考え、ラベル製作まで行います。

「お世話になった家族や先生、地域のみなさんに感謝を含めて贈る商品にしたい。そして関係がより良いものになるように」と縁を結ぶから名づけました。

### それでいいのか医療

#### その5

## 善玉と悪玉コレステロール

血中のコレステロールを、高密度コレステロール(HDLC)と低密度コレステロール(LDLC)に分けます。LDLCは動脈硬化を起こし狭心症や心筋梗塞など循環器疾患を起こしますので危険視され悪玉と呼ばれています。HDLCは動脈硬化を防ぐとされ善玉と呼ばれます。高LDLC血症があれば動脈硬化が起き梗塞で倒れると脅され低下薬を飲まされます。自分の食事失態で招いた病気を薬で正常化という夢の状態はどこかに無理があると考えねばなりません。LDLC低下薬には横紋筋融解症や皮膚粘膜症候群などの危険な副作用があります。そのためのチェック検査を定期的に行なうべきです。高HDLC血症も異常と考えます。

高脂血症は自分で作った病気です。脂肪も、炭水化物も、タンパク質も摂り過ぎますと、余分のエネルギーを中性脂肪に替えて貯蓄しようとして、肝臓で作られた余分な中性脂肪を全身のどこかに貯蓄するようにLDLCに命じます。既に脂肪組織が満杯なので困ったLDLCは大きい血管の内皮細胞層の下に置きます。置かれた中性脂肪は邪魔で除去しようと免疫反応が起こります。やがて炎症部分が下から膨らんで血管が狭く通過障害がおき硬化と梗塞を起こします。これが血管の動脈硬化で忌々しき状態です。まずは食事減らすようにするのが治療のスタートです。食事療法の失敗でLDLC低下薬と反省しつつ服薬してください。



中村 信也(なかむらのぶや)

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。



# 新潟県中越地震から10月で20年、地震の記憶が蘇る

地震と共に生きる宿命の日本に住む私たち。地震の体験・教訓を次世代に活かしたいと思います。  
地震の体験から人工透析患者、食物アレルギーの非常食を開発しました。



はんぶん米 人工透析患者も食べられるアルファ米    新潟のごはん 食べきりサイズのアルファ米  
 米粉のクッキー 食物アレルギー物質28品目を使わないお菓子    わかめご飯 3種類の食べ方ができるアルファ米(東日本大震災支援)  
 みんなのごはん グルテンフリー、ハラール対応、6ヶ国語対応(日本語、英語、韓国語、中国語、アラビア語、ポルトガル語)のアルファ米

※中越地震での被災状況です

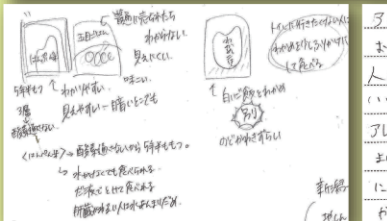


## 中学生の総合的学習「防災教育」を実施して

総合学習での「防災体験」の感想を生徒たちからいただきました。体験を基に「もしも」に活かしてほしいです。



人生で経験するのは、中学生の授業という機会が  
 少ないので、この機会に「防災体験」を通じて  
 学びたいと思います。防災体験の授業を通して、  
 防災意識を高めることができました。また、  
 防災体験を通して、防災意識を高めることが  
 できました。また、防災体験を通して、  
 防災意識を高めることができました。



もしもという仮定の下で、自分自身を守るために  
 何をすべきかを考えることができた。また、  
 防災体験を通して、防災意識を高めることが  
 できました。また、防災体験を通して、  
 防災意識を高めることができました。

## 冬期間は配送に遅れが出る場合があります

ご迷惑をおかけします



雪が降ると、会社の周りは一面真っ白に。運送会社も嫌がる陸の孤島になります(笑)

降雪や凍結による道路の規制などで、商品のお届けが大幅に遅れる場合があります。ご希望日にお届けできないなど、ご迷惑をおかけいたしますがご理解をお願いいたします。