

クイーン倶楽部だより 4月号

2020年

第206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

JRL <http://www.eco-rice.jp/>E-mail office@eco-rice.jp

コロナに
負けず!!



左:豊永社長、右:平石マネージャー



長岡フェア in ハワイ 完売御礼

今年で26回目を迎える文化交流のイベント「ホノルルフェスティバル」が3月6日から3日間ハワイで開催される予定でした。(残念ながらイベントは、新型コロナウイルスの影響で中止となりました)

長岡市は、2012年にホノルル市と姉妹都市提携を結び、世界平和を願って、イベントの最終日には「長岡花火」を毎年打ち上げています。

これに合わせハワイの会員制スーパーMARUKAIの特設コーナーで行われた「長岡フェア」(3月3日～8日)にエコ・ライス新潟が参加!



ANAアレルギー対応機内食の米粉クッキー

その
09

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

食後の眠気

過日、昼食後猛烈な眠気に襲われ、車で走っていて睡魔に襲われ車の運転が怖い、との相談を受けました。食後の睡魔の最大原因は、「食後急激な過血糖(血糖値スパイク)」のためと答えました。食後の急激な血糖値上昇が起こるとインシュリンが大量に放出され、しばらくすると低血糖となり意識喪失状態に至るとされています。食後に運転や危険な作業等が控えていれば、大変なことになります。食後30分で160mg/dlが基準とされます。食後に強い睡魔に襲われると悩まれている方は珍しくありません。原因は食事の摂り方に有り対処せねばなりません。

急激な過血糖を防ぐには、その第一はゆっくり食事です。大食い、早食い、炭水化物大好き者が危険です。まずは「どか早食い」を止めます。立ち食いうどん一杯はドカ食いではありませんので血糖値急上昇はありますが過血糖に至りません。あくまでも大食いが要因です。新聞を見ながらでも結構ですので時間をかけて食べるように努力します。人気店で後ろに急かされて豚カツや大盛り食の一気食いは危険です。第二は食べる順序です。スタートに甘いジュースや砂糖入り紅茶コーヒーでは10分後に血糖値急上昇です。果物ジュースを何回も飲んでいて糖尿病の原因となります(ペットボトル症候群)。日本茶をたっぷり飲みつつ、野菜・肉魚を摂り、ご飯芋パン類は最後にします。まずはこの二点でお試ください。



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。