

クイーン倶楽部だより

7

2021年

月号

第221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 [office@eco-rice.jp](mailto:office@eco-rice.jp)

# 育て!!未来の農業者

農業高校

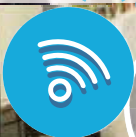
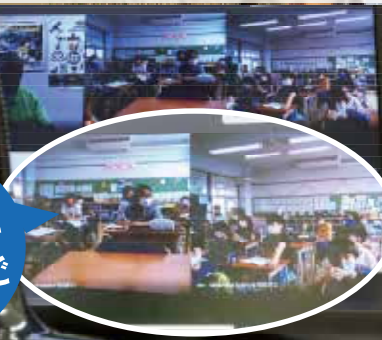


緊急事態宣言の延長で、昨年に続きリモートで田植え指導。今年は一リアルにペットボトルで田植え。長岡農業高校の有機栽培の実習田で除草ボードを指導!

## リモート田植え

小学校

教室とリモートでつないで



2年目のリモート授業。今年は工夫して田植えのやり方を実演!!



苗

リモート授業に使用した苗

その24

## Dr.Nobbyのセルフチェック健康

### オーバートレーニング症候群(OTS)

世界的にマスコミを賑わしたプロテニスの大阪なおみ選手が本年2月全豪オープンで優勝し日本人を喜ばせてくれました。その後、全仏オープンに出場し一回戦で勝利するも、二回戦でまさかの辞退、皆は「どうして?」と仰天されたはず。棄権理由は、試合後の記者会見が苦痛で応じたくない為、とのことでしたが、その後、うつ病に罹っていて闘う気力を喪失した、と告白しました。私は咄嗟に、彼女がOTSに罹っているとみました。

大坂選手はいきなり全米大会で優勝し、世界の寵児となりました。全豪大会でも優勝となると次も当然優勝とみなされます。トップに立つ後は維持しかありません。彼女には黒人代表、日本代表という重責があり、この両者に優勝を、と圧力がのし掛かります。練習もトップ維持のためのものとなり、トップに立つ前の「今度こそ優勝!」という楽しみもありません。やがて重責に精神的に追い詰められて身動きできなくなります。「動かねばならないが動けない」が、うつ病の典型です。

トップに立っている、次回も優勝、というプレッシャーが罹ればOTSに陥る可能性があります。スポーツに限らず勉強でも音楽でも期待を背負わされている、焦りで動けないがあるとOTSに罹っている可能性があります。治療法は、すばとそのことを止めて、それから1年以上は離れてみることで。再び戻れる保証はありませんが。



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。



暑い夏に冷え冷え

冷凍

# 新潟特産 お楽しみセット



- ・獺祭 300ml 2本
- ・むき枝豆 500g



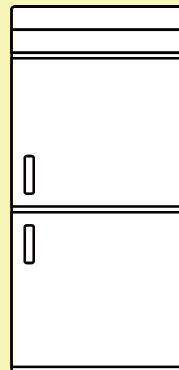
送料・税込

¥3,100

※北海道・九州・離島  
沖縄は別途追加料金

## 日本酒の新しい楽しみ方提案

- ・ 晩酌1~2時間前に冷蔵庫から出して自然解凍します。
- ・ 暑い日には獺祭と新潟の枝豆はベストマッチ！



※冷凍保管の場合には、立てて冷凍してください。横にしておくと、液漏れする心配があります。

## 世界に一つだけの オリジナルラベルを作ませんか？

下記デザインはサンプルです。



生産者:小野さん



新潟春陽720ml

1,650円(税込)

## エコ・ライスオリジナル 日本酒、発売！

酒蔵とコラボ 第一弾  
「食中酒を目指して。」

日本酒を、  
低グルテン米で醸す  
「春陽」が原料！！

ワイン風のさわやかな味。  
洋食に合う食中酒。



※ラベルデザインはイメージです



## SNS 随時更新中！

インスタグラム  
ユーチューブ  
ツイッター



当社からの  
お知らせや日常をUPしてます！



誠に勝手ながら  
8月13(金)~16日(月)まで夏季  
休業とさせていただきます。

ご注文やお届け日の変更など  
ある場合は、お手数ですがお早  
めのご連絡をお願い致します。

