

# クイーン倶楽部だより



2021年  
9月号  
第223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)



もうすぐ稲刈りです 

豪雨二モマケズ  
猛暑二モマケズ  
刈り取りまでもう少し！

10月には皆様に採れたての  
新米をお届けできるよう  
準備しております！   
しばらくお待ち  
ください。 



令和3年産

## 新米

もうすぐ稲刈り  
新米お届けまで  
あと少し！



その  
26

## Dr.Nobbyのセルフチェック健康

### 自律神経失調

非常に有名な症状名ですが、説明すると大変ですが、800字で説明します。  
自律神経には交感神経系と副交感神経系があります。大まかにいうと交感神経系は昼間・活動している時に働き、副交感神経系は夜間・休憩時に働く神経系です。全身自律神経系はその構造から頭部(思考・視聴覚)、胸部(心臓・肺)、腹部(肝臓・脾臓・小腸)、下腹部(大腸・腎臓・膀胱)の4分されます。交感神経系は頭・胸・下腹部は昼間働き、腹部だけは夜働きます。この原則が破綻し逆状態になりますと自律神経失調となります。

夜に頭が冴えて眠れない、動悸・ぜんそくがある、夜間頻尿があり何回も目が覚めるなどが失調症状です。昼間に腹部症状の下痢気味、吐き気が出る、胃もたれするなどが各部の失調症状です。

自律神経の中樞は間脳の視床下部にあります。間脳は感情の中心部ですから仕事上の嫌なことや、日常生活の乱れなどがストレスとなり間脳を刺激し、自律失調症を起こします。気分が優れない、眠れない、朝起きあがれない、息苦しい、吐き気がする、下痢気味で何回もトイレに行くなどはストレスによる自律神経失調症とみてよいでしょう。

自律神経失調を抑えるには正しいバイオリズムに生活することです。その基本は朝陽と共に起き、昼間は働き、通勤時に日光を浴び、夜は暗くなったら寝ることです。夜間大食、2時間以上の睡眠、2種以上の睡眠剤薬などは覚醒ホルモンのセロトニン、睡眠ホルモンのメラトニン分泌を感させます。昼間はなるべく身体を動かす、夜は身体を疲れさせて睡魔を呼び込むが最良治療です。食事も旬のものを摂るようにします。



中村 信也 (なかむらの 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。

# 分搗き米の包装袋、変更を検討中

ご意見をお聞かせください

## 糠層(油分)が残る分搗き米は温暖化で酸化が進行

当社では米を生鮮食品と位置付けて、米が呼吸をしやすいクラフト紙の袋を採用しております。

しかし、昨今の異常高温は分搗き米にとって悪影響を与え、冬場でも室内が暖かいと酸化が進む原因の一つとなっています。その対策として分搗き米はクラフト袋から脱気袋へ変更し、酸化を抑える対策を検討しています。

海外(パリやハワイ等)向けの米は、出航から現地到着まで約2ヶ月近くかかるので、鮮度を保つ対策として、脱気袋で輸出しています。

皆様のご意見をお聞かせください。

※分搗米(白米、玄米)以外は、クラフト袋の予定です。



脱気袋を使用し、鮮度を保持



ハワイ輸出後、日系スーパーで販売

輸出酸化対策、脱気袋

# 思い出をラベルにしませんか

## 2021年 冬



ERIN エコ・ライス新潟

マイラベルは1ケースから作成可能!

加工前



ご希望の写真を送ってください



加工後



加賀の井酒造とコラボ!



生産者 山嵯哲志さん

有機栽培の絶品 オリジナル純米吟醸酒 冬、発売予定!

生産者

山嵯哲矢さん、哲志さんがマガモ農法で育てた五百万石を使用。

新潟のど真ん中 蒲原の風で育成



# いちご水耕栽培日記 (エコ・ライス新潟、試作栽培はじめました!)



イチゴの根をキレイに洗って病気を予防!

4月22日



エアコンとLEDライトで安定的に光合成。

6月22日



藻を抑制する為、アルミホイルを設置。

8月4日

いちご情報、"Twitter"で随時UPLしています!

おいしい莓が出来ました!不定期でお届け予定!

