

クイーン倶楽部だより

2022年
3月号
第229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

大雪の影響で、朝から除雪作業



新潟県内の雪は、水分を多く含む「重く、湿った雪」が特徴です。低気圧に覆われた地域では雪雲が発達し、海を通過した雪雲が水分を多く含む水っぽい重たい雪を降らせます。

その反面、水田に蓄えられた雪は「自然のダム」としてきれいな水や空気をつくる働きもしてくれるという大きな役割を果たしているのです。



駐車場にも入れず、まずは入り口を確保。
新入社員も初挑戦で、除雪機大活躍！



ベテラン社員の指導のもと駐車場の雪掻き



除雪した雪山の高さは、人の背丈ほどの高さに



その
32

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

入浴中の死亡事故

寒さが強く風呂が恋しい季節です。外国で入浴といえばシャワー浴を指しますが、日本では「温泉に浸る」ことです。入浴は身体に健康効果を与えます。列举すると皮膚浄化・温熱・浮力・静脈還流、末梢動脈弛緩、疾病治癒効果などで、温泉ではそれらを強調しています。日本中温泉だらけでさぞや国民の健康に寄与していると思うがさにあらず「入浴中の死亡事故」が増加しています。

入浴中の死亡事故は、「入浴関連死」で扱われ、行政的には死体検案書（異常死の診断書）または死亡診断書（いずれも医師の記入要）では「浴槽内での溺死（できし）」で外因死として処理されます。入浴関連死に関して日本は次のような特徴があります。①世界的にみて日本は溺死者数が非常に多い。②65歳以上の高齢者が多い。③冬季に多く、12月～2月が約半数を占めます。④2010年以降急上昇しています。統計上は年間1万4千人ぐらいですが、全例死体検案が必要ですが、かかりつけの医師が気を利かせて高血圧、心臓病者による死亡と病死としますので、実態数は年々増加傾向がありますので、去年は1万5千人ほどであったとみてよいでしょう。かつては脱衣場での温度差によるヒートショックとされていましたが、現在では入浴中の溺死が最多です。入浴で高温長風呂、サウナ、冷水など激烈なことをやる人が増えている為かも知れません。入浴の適温は40度が原則です。



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。

お米の Q&A 会員の皆さまの 疑問にお答えします！

1 お米のお届け日や数量の変更は可能？

配送予定表の予定数量も事前に決めさせて頂いておりますが変更可能です。急なご変更の場合、お受けできない場合もありますので1週間程度余裕をもってご連絡をお願い致します。

2 白米、玄米のそれぞれの保管方法は？

精米後のお米である白米は、空気に触れる面積が多くなる為劣化が早まります。冷蔵庫等で密閉容器に入れ保存してください。玄米も、白米と同じよう湿気と直射日光を避けての保管がオススメです。長期保存の場合は、ビニール袋や密閉容器に移し替えて保管してください。

●おいしく召し上がれる目安

	白米	玄米
夏場	2～3週間	湿気・乾燥に注意
その他の季節	3～5週間	すれば長持ち

3 お米のとぎ汁の活用法は何がある？

オススメな活用方法は

- 大根など白くゆで上げる際に使用。
- 竹の子やゴボウなどのあく抜きに。
- 植木鉢などの肥料代わりに。
- とぎ汁の油分（オリザイルという成分）効果で拭き掃除や食器洗いにも活用。
- 手肌にも優しい美容成分（セラミド、ビタミンB1、ビタミンE）も含まれているので、洗顔にもオススメです。

※お米のとぎ汁は2日ほどで使い切りましょう。

お米に関する質問や疑問などいつでも承ります。ご連絡お待ちしております！



甘み
モチモチ感アップ

古くなったお米を食べようとしたときに、モチモチ感が足りず、パサパサしている…と感じた際にオススメな炊き方を2つご紹介！

1つ目はもち米を混ぜて炊く方法。もち米のねばり成分がお米に浸透して、モチモチ感がアップします。

2つ目はみりんを大さじ1追加して炊く方法。ふんわり甘くツヤ感アップ。入れすぎには注意しましょう。

もち米ブレンド ホカホカ白ごはん(3合分)

- 材料
- ① 白米、もち米を混ぜていつも通り研ぐ。
 - ② 炊飯器に水を切った米を入れ、白米の目盛りより少なめに水を入れる。
 - ③ 白米モードでいつも通り炊飯。
 - ④ 炊きあがったら約10分蒸らす。
 - ⑤ 蒸らし終わったらお米を切るように底からかき混ぜて完成！

エコ・ライスのもち米は
最高品種「こがねもち」です。



新潟県産 こがねもち白米

1kg 648円 送料別

※精米したてをお届けするため、多少お時間をいただく場合がございます。

エコ・ライスのもち米を使った商品、
贅沢笹おこわをご紹介します！



鳥ごぼう笹おこわ



きのご笹おこわ



赤飯笹おこわ

5つの味が
楽しめる10個SET
各種類2個ずつ
(計10個入り)

2,500円+税



五目笹おこわ



鶏五目笹おこわ

冬期間の
お届けに
ついて

商品のお届けに遅れが
出る場合があります

ご迷惑を
おかけします

冬期間は、降雪や凍結による道路の規制等で、商品のお届けが大幅に遅れる場合がございます。ご指定の日・時間にお届けすることが難しい場合がございますので、ご理解の程、よろしくお願い致します。



分搗き精米機 新しくなりました！



分搗き用の精米機を新しく入れ替えをし、今まで使っていた機種とは違う精米機となりますので、分搗き状態が少々異なる場合があります。今までと同様の分搗き（出来あがり）に近づけるようにいたしますのでご理解をお願い致します。