

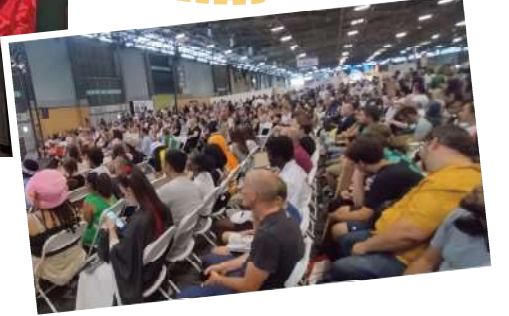
2023年
クイーン倶楽部だより **8**月号
第246号

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



パリで開催された『Japan Expo 2023』の和食ステージで、アルファ米を使ったおにぎりや米粉のパン作りを実演しました。

フランスの一般家庭では炊飯器を持たないので、ココット鍋で作る美味しいお米の炊飯方法やお湯を注ぐだけで出来るアルファ米のおにぎり。他にも小麦の代わりに米粉を使い、フライパンで作るパン作りも紹介。米にはさまざまな可能性がある事を知ってもらいました。



その
49

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

身長と体重の日内変動

ヒトの身体には日内変動があります。身体には一日のリズムがあります。これを「バイオリズム」といいますが、その本態は「昼間は活動し、夜は寝る」です。横に寝かせられた後と、立ち続けた後の測定では当然差がでます。身長は朝が夕方より高く、体重は夕方が朝より重い、です。一日の差は身長で1 cm、体重で2 Kgです。減量では3 Kgの壁があります。一日変動2 Kg越えた3 Kgやせると減量に成功したといえます。では何時ころの測定が自分の身長、体重といえるのかといえば「午前10時測定」です。本日の血圧も尿酸値も気温も午前10時の測定値が本日値わ指します。当然、加齢での身長の縮みは著明で、男性は脊椎間の縮小、女性は骨粗しょうによるといえます。体重も加齢とともに減少しますが、主に筋肉の縮みです。縮みの防止は毎日の生活にかかっています。食事と運動が左右します。食事は炭水化物、タンパク質、脂肪を各々3分の1ずつしっかりと摂り、運動は背筋伸ばしと一日8000歩目標にします。



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。