

2024年

クイーン倶楽部だより 10月号

第260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



今年の新米の味はいかかでしょうか。
 今年の米づくりは、前途多難で始まりました。冬の小雪、初春からの雪解けの早さ、更に気温が高く、田植の水不足が心配されました。また、生産費（肥料・農薬・燃料等）の増大に頭を抱え、不本意ながら会員の皆様に価格値上げのお願いをさせていただき、皆様からのご理解に感謝申し上げます。

米以外にも、ご好評頂いている「とうもろこし」は鳥獣被害に遭い収穫量が減り、「枝豆」は暑さで受粉ができず不作。「布海苔そば」は原料の海藻が採れず製造から撤退しました。これからは、お金を出しても手に入らない時代に入ります。この時代にも、皆様からのご理解に感謝申し上げます。

今後、社会や環境が激変していく中でも、皆様に安心してお米をお届けする様に努力して参ります。

有限会社エコ・ライス新潟
 代表取締役 豊永有



それでいいのか医療

その13

無糖無塩

過日、鹿児島市に医学部同窓会に出席してきました。90名ほどの同級生で22名出席でした。77歳ほどでこの出席数は多いほうでしょう。この年になると出席できるほど健康であることが最大条件で、多忙・金不足で不出席はほとんどほとんどいません。

一人5分程度で近況を語るのですが、内科医の元県立病院の彼が手作りパンフを配りました。そのタイトルが「無糖無塩」でした。「ん？」で彼の説明を聞いているとかなりの衝撃でした。無塩者では高血圧者はいないというのです。塩は必須で無塩はやり過ぎだと思いましたが、心配無用、流通食品には食塩が含まれているので足り過ぎだというのです。この療法は無塩食事をせねばならないのですが、調味料無しではなく酢や辛さで味付けし、材料の海藻、魚など海の物、肉類には塩が効いているので好んで用い、蒸し物が美味しいとのことでした。今回フランス料理でしたが、彼だけは無塩食にしてもらっているというのです。少し味わわせてもらいましたが決して無味ではありません。慣れてしまうと素材の味が出て味わいができるのでしょう。

帰京し、早速にコンビニで食塩量を調べてみると、多くの品の食塩量にびっくりです。サンドイッチが一袋1.5gでまあまあ量です。びっくりはインスタント食品スープの素で、小袋1つで6.9gには絶句です。厚生省では料理にいれるのは1日6.0g推奨ですが無塩でよいでしょう。3種以上服薬中の高血圧の方、薬を一生飲みたくない方は挑戦なさってください。そして私に報告ください。今後治療法としようと考えています。



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。

パリ・パラリンピック
車いすラグビー日本代表
金メダル おめでとう!



金メダリスト4名が 長岡で凱旋試合



パリ・2024パラリンピックの優勝から、休む間もなくメダリスト達が集結。
今回は全国大会予選として、敵味方に分かれての熱戦を繰り広げました。車いすがぶつかり合う迫力、俊敏な動きや的確なボール捌きなど圧巻でした。



1日目の試合後、金メダル報告会が行われ、2大会連続の銅メダルから悲願の金メダル獲得の熱い思いを語られました。
報告会后、エコ・ライスでも販売を行っていた「車いすラグビー応援の酒“白藤郷”」の販売金の一部を支援金として、池透暢キャプテンに進呈。今後も応援を続けます!



長岡市の小中学生 車いすラグビー体験で大盛り上がり

長岡市の小中学校の総合学習支援として、車いすラグビーの体験会が行われました。
初めて間近に見る車いすラグビー専用の車いすや、貴重な話を聞き、はしゃぎながらも多くのことを学んでいました。

筑波大生がインターンで来社

筑波大、北村教授の学生の受け入れも早5回目。今年は3年生が4泊5日で来社しました。
穂肥、米の検査、自動田植え機の体験、キューブ米の製造など様々な体験をしてもらいました。
若い人たちに農業の現場を知ってもらうことは日本の将来の「食」を考えることになります。



米の検査に必要な米を抜き取る“刺し”作業。簡単そうですが、重労働です。

小千谷へぎそば 終売のお知らせ

新潟のそばといえば「へぎそば」。つるつとした食感は多くの方にご好評をいただいていた。しかし近年、海水温の上昇により原料の“ふのり”の不良が続き価格が高騰、さらに製麺職人の高齢化で継続しての販売が困難となりました。
残念ながら、販売を終了させていただきます。
ご愛顧いただき、ありがとうございました。

