

# クイーン倶楽部だより 8月号

2020年  
第210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)

2020年7月豪雨災害で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます  
被災地域の安全の確保と、一日も早い復興と皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。

毎年 笠原 茂樹さんの  
大好評! 朝採り 枝豆収穫



7月17日、笠原さんの枝豆収穫に行ってきました。

気温が上がると美味しくなくなるため、早朝4時～7時に収穫。この日採れたのは「新潟系14」という品種。現在、7反(2100坪)の畑で、早生から晩生まで12品種を栽培。その時々が一番おいしい品種を皆様にお届けしています。まだ笠原さんの枝豆を味わったことのない方は、是非ご賞味ください。ご注文お待ちしております。

アレンジレシピはこちら→ [URL http://www.eco-rice.jp/](http://www.eco-rice.jp/)

その  
13

## Dr.Nobbyのセルフチェック健康

### 真夏日は温度差症候群に注意

八月七日より立秋となり暑さのピークは過ぎ、残暑の候となりますが、最高気温30℃以上の真夏日は続きます。ここで、クーラーの効きすぎた部屋で過ごしていると「温度差症候群」が起こります。この病気は温度差が多い季節の変わり目(土用)にアレルギーや風邪症状を起こしやすく、春秋の季節の変わり目の病気とされてきましたが、最近ではクーラーの使い方での病気が注目されています。温度差症候群は温度差が7℃以上で生じます。真夏日では外気温32℃で、室内25℃以下ですと調節困難で熱疲労を生じます。昼間に室内で強い冷気で数時間過ごし、外出してムツとした暑さを感じ、歩きますとバテバテ状態となります。さらに夏バテを脱水と見なし、アイスコーヒーや冷茶をどんどん飲み身体を冷やしてゆき、なおさら悪化させます。

対処は、強めのクーラーを高めに設定することです。昼間は25℃設定で大丈夫ですが22℃以下ではこの病気になりやすくなります。日本人は我慢強く、冷えすぎでも耐える方が多いですが、冷房効き過ぎではない?と発する勇気も必要です。



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。