

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

クイーン倶楽部だより 8月号

7.16 新潟県中越沖地震

被害を受けられた方々に、謹んでお見舞い申し上げます

7月16日に発生した新潟県中越沖地震につきまして、会員の皆様にご心配をお掛けいたしました。又、皆様からお電話やお手紙等、励ましのお言葉を沢山頂戴いたし、心よりお礼申し上げます。

幸いにも生産者、エコ・ライスに大きな被害はなく無事に済んでおります。また、現時点では田んぼへの大きな被害は確認されておりません。

皆様のあたたかいお心遣いに感謝しつつ、収穫の秋に向け、生産者一同励んでまいります。



「えんま通り」近くの民家。一階が押し潰されています。

Dr中村のお米の話



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者として活躍中。

第8回 おにぎりと菓子パン

先日、エコ・ライスさんの依頼で中越沖地震の視察に行ってきました。テレビに映る風景は潰れた家だけですので、神戸的全損風景を想像していたのですが、さほどではありませんでした。しかし、外見は何もなかったように見えても、中は相当めっちゃめちゃになっていて手もつけられないという苦勞は窺えました。

避難所を訪れたのですが、そこでは支援物資の菓子パンが並べられていました。パンは軽く持ち運びに便利というためでしょうか、色々と届くようで所狭しと並べられています。賞味期限を過ぎれば食中毒と生ごみ処理という厄介なことが起きますので、少しでも沢山もらってくださいの雰囲気があります。混沌の中の飽食という矛盾の世界です。日本人には、菓子パンは主食でなく軽いおやつですから、食事のつなぎです。

菓子パンのカロリーを何気なく見たのですが、これまたびっくり、すごいカロリーです。ピーナッツバターパン一個660キロカロリー、メロンパン一個500キロカロリー。の表示です。菓子パンは胃に溜まりません。チョットお茶と一緒に軽く三個などと気安く食べます。糖尿病やメタボリックシンドロームの方も非常事態では節制意識は吹っ飛んでいますので、危険があります。

日本の災害ではおにぎり相場は決まっています。真夏はおにぎりは腐りが早いという懸念から敬遠されがちです。しかし、日本が世界に誇る我らの仲間おにぎりは、かなりヘルシーです。中身なしのプレーンライスボールは一個170キロカロリーです。中にたらこを入れて海苔で包んでも、250キロカロリーくらいです。ピーナッツバターパンとメロンパンでは、おにぎり五個分でしょう。

災害非常食の中で糖尿病、肝臓病、腎臓病の方は、飽食は危険です。菓子パンは手軽ですが身体にかなりの負担を与えます。日本では昔から災害時は「炊き出し」という伝統があります。炊き出しは温かいご飯と味噌汁と漬物です。暖かいご飯をいかにスピーディーに提供するかが災害食だと悟った次第です。



福祉避難所にて診察をされる中村先生

※成人男性 一日の摂取カロリーは、2000kcal(五訂食品成分表より)

《緊急に中村先生と柏崎に入ることになり、宿を探しましたがどこも満室。全国からの応援部隊の宿泊で溢れていました。早朝出発なので、エコライスの肥料小屋の2階に宿泊していただきました。》

《3年前の中越地震では余震が長期間続き、自宅に帰れず避難所は満杯。今回の中越沖地震では、昼間は自宅の片付けに出る人がほとんどで、避難所は閑散とし、夏の暑さで蒸し風呂状態でした。》

《柏崎駅近くの「えんま通り商店街」の被害は息を飲むすごさ。商店街全体を横に地震が駆け抜けたように感じました。》