



有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市協川新田町字前島970-100  
TEL:0258-66-0070 FAX:0258-66-0447

# クイーン倶楽部だより 3月号



**大学生が** 白藤郷仕込み3年目!

## 極寒の中白藤郷を醸す!



産学地域連携Project

東京家政大学の学生と  
〇幻の酒米〇  
「白藤」復活に挑戦!

冬の寒さも緩んできた2月末、学生20名が「白藤郷」の仕込み体験を行いました。

原料米の白藤は、学生が栽培から調製・精米まで自分たちの手ですべて行ってきたもの。そんな集大成の「白藤郷」は春ごろお目見えする予定です。お楽しみに!



權入れ(かいいれ)。温度管理をするための重要な作業。

番外編



白藤第2期生卒業!!

白藤プロジェクトの経験を生かし、食育の道につき進んでください!



麴の仕込み。蔵人から仕込みの手ほどきを受けながら、汗をかきつつ混ぜます。



蒸し米を冷やしたものを樽に入れて仕込みタンクに投入。

## 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39回

### 質の悪い拒食症、良い拒食症

前回に引き続き病気とお米の話です。食べない、食べ過ぎの問題は「摂食障害」といわれ、拒食症(神経性食欲不振症)と過食症が多い病気です。太ることへの恐怖があり、強い意志で食べようとしますが、がりがりに痩せ、生理も止まり、皮膚がかさかさで傍からみて病人の顔色となります。

質の悪い拒食症とは体がSOSを強く発しているもので、無月経、低体温、脈の少なさを示します。質の悪いタイプは、ご飯を食べないという特徴があります。ご飯は太る、の信念を強く持ち、ご飯抜きダイエットをしています。体ががたがたで、命も危ない状態にあります。

「ご飯を食べないとなぜ危険かはつきりといえませんが、本来人間は炭水化物を主食にし、従食として肉魚・野菜・果物などをとるようになっていて、それからはずれるためでしょう。質の良い拒食症者はご飯を何とか食べていて、体も何とか対応していますが、質の悪い拒食症はご飯なしで野菜・果物や怪しげなダイエット製品を主食にしていて、明らかな栄養失調にあります。

「ご飯なき拒食症者は、食事をしていない感覚がなくなり、ただ我慢していることになり、そこにリバウンドが及び寄り、一転過食症になる傾向があります。食べないから食べ過ぎへ正反対にぶれますので自分が分からなくなり、精神不安定になります。体重は戻っても心の病気になる、登校・出社拒否などになります。

私は米離れが未だ進行中というのは、「ご飯は太る」という信仰が根強いと思います。栄養学者は常識的に、三食しっかり、と叫びます。この飽食の時代に三食しっかり摂れば肥満を招き、「ご飯が敵視されること」になります。「ご飯離れ防止策としては、「一日一回はごはんをしっかりと」が妥当でしょう。米生産者の方は三食しっかりと食べてくれというのが希望ですが、一日一回ぐらゐの次善策が賢明です。