



クイーン倶楽部だより 8月号

2011年

第104号


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
 URL <http://www.eco-rice.jp/>
 E-mail eco-net@nekonet.ne.jp

東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます
 被災された地域の皆様及び被災された地域のご家族、関係者の皆様に対し心よりお見舞い申し上げます。震災地域の日も早い復興をお祈り申し上げます。



↑どこまでも続く枝豆畑。真夏がシーズンの枝豆ですが、長く味わっていただけるように早生から晩生品種まで幅広く栽培されています。

←手で収穫した枝豆を、すべて人間の目で選別。笠原さんの奥様の熟練した手が素早く選り分けます。

食べごろです！

枝豆

笠原さんが丹精込めた

例年ご好評の笠原茂樹さんの枝豆が今期も登場！肥沃な大地と太陽に育てられたプリプリの枝豆を、太陽が昇る前に収穫しその日のうちに発送いたします。今しか味わえない味をぜひお楽しみください。

笠原さんの枝豆は、実が入らないやや小粒の内に収穫します。大きくなりすぎると豆の中の糖分がデンプンに変化し、甘さや味が低下してしまうのです。見た目は小さくても味はしっかり濃厚！



詳しくは夏のパンフレットをご覧ください

ドクター
中村の

健康徒然記

その6

熱中症予防は暑さ慣れと塩分補給だ！



中村 信也(なかもら 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。

現在、夏の土用に当たり猛暑真つ最中です。土用とは立春、立夏、立秋、立冬前の十八日間をいいますが、夏土用は8月7日の立秋前7月20日から8月6日までの期間で、猛暑期間です。二十四節気の「大暑」とは「あつた」の意で、暑さ最下では熱中症が大敵です。熱中症は文字通り「熱に中る」といって、暑さで負けることです。最近では、熱中症は部屋にいてもかかる、飲料不足が原因だとキャンペーンします。ところがどういふものではないでしょうか。

先日、秩父で公園の作業中、20歳過ぎの青年が気分不調を訴え、冷房下の自家用車内で休んでいた。暫くして車内で死んでいるのが発見された。秩父の友人から聞きました。私は二点のことが気になりました。すなわち、中高年者と一緒作業していたのに彼一人だけが熱中症になった、冷房車内で冷たいお茶を飲み、水分補給を十分していたにも関わらず死亡したことです。

私は、青年は生まれたときから冷房を享受しており耐熱性がなかった、水分補給はお茶だけで塩分補給はなかったことが致命ならしめた、と推察しました。

日本の夏は欧米人が地獄と呼ぶように湿度が高く蒸し風呂状態です。日本人は夏の猛暑に備えて日頃より身体を鍛えておく必要があります。強すぎる冷房で氷水飲んでいただけでは耐熱性がつきません。

汗をかくことは水分と塩分消失です。現代医学では塩は血圧を上げる悪役です。悪役を補給することは考えられません。しかし、水分補給だけではほとんど血液が薄め、血中ナトリウムをどんどん減らしてゆきます。食塩は血管内に水を引き、血流量を維持します。不足低Na血症では血管内水分が減少します。その結果、意識障害が生じ昏睡となります。さらに水が血液がどろどろとなります。その結果、脳梗塞や心筋梗塞などが引き起こされます。梗塞は気温が30℃を超すと急増します。昔から大汗には塩水です。猛暑とはどういう状態かを考えましょう。