

2012年
クイーン倶楽部だより 01 月号
第109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 FAX 0258(66)0447
URL http://www.eco-rice.jp/
E-mail eco-net@nekonet.ne.jp



フードアクション・ニッポンアワード 2011

●はんぶん米 ●米粉スイーツ ●食育
3部門で **トリプル受賞!**



食料自給率向上を目指し、貢献した企業を表彰する「フードアクション・ニッポンアワード2011」。今回、全国1025件の応募の中から、エコ・ライスの「タンパク制限者向けの非常食〈はんぶん米〉の研究普及」が研究開発・新技術部門で優秀賞、白藤プロジェクトの「だれでも食べられるバリアフリーな米粉スイーツ」がプロダクト部門で優秀賞、「大学生が小学生に食育指導」がコミュニケーション・啓発部門で入賞を受賞しました。



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

本年が会員の皆さまにとって素晴らしい一年になることを、心よりお祈り申し上げます。昨年是人との「絆」の大切さを感じた年でした。本年は会員の皆様とさらに「絆」を深められるよう努力してまいります。何卒ご愛顧のほどよろしく願い申し上げます。



ドクター
中村の

**健康
徒然記**

その11

宴会漬けの候となりました



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。

年末も押し迫り忘年会の候となりました。年が明けますと新年会の候です。飲み会が続くと飲み過ぎ、喰い過ぎ問題が起ります。

飲み過ぎの問題は本人の自覚の問題ですが、付き合い上強制呑みに付きあわされます。酒で起る問題は大きく二分されます。酒に弱い人に起る「急性アルコール中毒症」と酒に強い人に起る不祥事や「ダブルなど」アルコール依存症の問題です。ここでは言及しません。

飲み過ぎに喰い過ぎが合わさるとどうなるかを言及してみます。呑み過ぎに食べ過ぎが加わると、多大に脾臓に負担をかけます。私は脾臓がんの増加は、飲み過ぎと喰い過ぎの結果ではないかと考えています。年々経済はデフレ傾向にあり、街はお手軽な居酒屋文明の興隆にあります。酒類の種類は増加し、食べ物の種類も増加し、どちらも値段は驚異的に安く、大いに飲んで大いに食べて三千元以下で済んでいます。「居酒屋さん、ありがとー!」の世界です。

がんで死亡する方は年々増加しています。これは老人人口が増加しているためです。がんは老人の病気ですから老人人口に比例して増加します。そこで年齢構成を調整して(年齢調整死亡率)比較しますと、がん全体の死亡数は減少しています。ただ増加しているがんとして、男性では脾臓がん、女性では乳がんと脾臓がんがあります。この二がんは今後、じわじわと順位を上げてゆき、トップの死因となるでしょう。

お酒から揚げや天ぷらなどの揚げ物は高カロリーー食で脾臓に負担をかけます。お酒は優雅にゆつくりと野菜や炭水化物類を食べるのが最良と忠告いたします。