

クイーン倶楽部だより ② 月号

2012年

第110号

ERIN 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



こんがり焼き上がった米粉クッキー。  
 米粉スイーツの特徴のさくさく感がたまらなく美味しい！

災害に備える

非常食用・長期保存型  
**米粉クッキー開発中!**

相次ぐ自然災害を受けて、誰でも食べられる米粉を使ったバリアフリーな非常食の開発を進めています。今回は、ガトウ専科さんと3年間保存できる米粉クッキー作りにチャレンジしました。お菓子を作るのに欠かせない「卵・乳・小麦」の代わりに米粉やショートニングなどを使い、抹茶味、いちご味などの定番から、山崎醸造株式会社と開発した「米みそ(大豆不使用)」を隠し味にした大人の味まで数種類試作。まだまだ課題はありますが、4月の販売を目指し急ピッチで開発を進めていきます！



クッキーに米みそを塗る。米粉と味噌、まるで和菓子の材料みたいですが、日本人好みの甘じょっぱい味のクッキーが仕上がりました。



番外編

米粉スイーツ拡大中!

新潟大学教育学部附属長岡中学校生とガトウ専科さんがコラボして作った、ノンアレルギースイーツ、「雪のいちご」と「抹茶ムースケーキ」。米粉の輪はどんどん広がっています!

寒さも本番となってきました。時節の表現には二十四節気が最も合っています。二十四節気は一年を二十四に分けて季節を表現しますので、三百六十五日を二十四で割ると、十二日になります。約二週間ごとに時節が変わってゆきます。今年は一月二十一日から大寒入りで、東京では律儀にその日から雪混じりの雨が降り出しました。まさに冬本番です。旧正月元旦は一月二十三日ですので、冬真っ最中です。しかし、正月は寒さの底です。これからは春に向かってゆく知らせでもあります。正月は春の到来が近づいたという候で迎春、慶春の時期なのです。

厳寒の健康問題で最大なものは「ヒートショック」でしょう。シミュックは「一撃」を意味します。これは温度差のなせるものです。居間をがんに暖房し、トイレ、風呂を無暖房で節約します。トイレや風呂に入り裸になりますと、その温度差に身体がびくびくし、皮膚血管が急収縮し、血流が中枢に集まり、内臓血圧が急上昇します。そして、うんと唸ってバタンと倒れます。いわゆる「脳卒中」です。

卒中とは「にわかには中絶」という意味で、冬はハイして風呂場での脳卒中が多くなります。無論、玄関先でも生じます。卒中の原因は過度の温度差にあります。暖房は厳寒には必須ですが、温め過ぎますと、外とも温度差が開いてゆき危険が生じます。暖房費はお金を節約しようとするのが危険を回避してくれます。冬には暖房を控えることによって寒さに曝し、慣れさせるのが最良の防寒対策です。暖房は低めで衣服でカバーするのが健康生活の掟です。

ドクター中村の

**健康徒然記**

その12

金かけて危険をつくる



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、「食と医療の医学薬膳研究の第一人者」として活躍中。