



クイーン倶楽部だより 12月号

2013年

第132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



たちかわ農産の こがねもち

毎年
大好評!

今年も販売します!



手作りもち《こがねもち》を生産している「たちかわ農産」さんは、餅つき歴20年のスペシャリスト。春から秋まではお米を生産しているので、農閑期の冬限定でお餅を製造しています。

おいしさの秘密は、自家生産のもち米。粘りとコシ自慢のもち米「こがねもち」を丹念に搗きあげお餅に仕上げています。

切りもち以外は年内のみのお取扱いとなりますので、ご注文はお早めに!



お雑煮、ぜんざい、あべかわ餅など、コシが強いのでどんな食べ方でもおいしいですよ。

たちかわ農産・太刀川充子さん



詳しくは【ふるさと特産品・冬】のパンフレットをご覧ください

いよいよ本格的な冬の間になってきました。風邪をひかないように部屋を暖かくして、鍋物で身体を温めます、が定説になっています。私は敢えて定説に逆らって生きていきます。何故ならそれが常識の世界だからです。

雨の日に雨に濡れないように、曇りの日に熱中症にならないように直射日光下を歩かないなどは矛盾したことがあります。雨に濡れない、直射日光を浴びない、寒に曝されないなどはどうも無理な話です。冬は寒いのが日常であって、正反對な自然に反した生活をしないことが言っているのは間違っているといえます。

テレビや新聞の台風の記事は、強い風雨の中で傘が吹ちがらなくなってしまう苦闘しているシーンが普通です。また、腰までの洪水の中をゆゆうと傘をさして歩いていたりしている冗談の世界です。雨に濡れるな、直射日光は悪だーという教訓に洗脳され、常識の出る幕がなくなっています。

今は冬です。日本人は洗脳されて皆厚着しています。いわゆる「単衣の雅な世界」です。厚着で冬を乗り切りは軽ひややくなり骨折を起し病院に担ぎ込まれます。赤やんは熱の逃げ場がなく高体温となり、病院にお世話になります。

冬に厚着しても温かいつい満足は得られません。厚着しても寒い、薄着でも寒いとなります。同じ不満足なの薄着せいや損指です。だから薄着がお奨めです。ラダをよめてステテコも止めて外を歩きますとくすはります。私は一年中半そでシャツにワイシャツ、パンツにスポンズです。寝るのは毛布一枚だけです。これだけ冷え込ませると、あら不思議で風邪の人の余地がありません。

見事に自然に反した生活をしていきますと、その季節の気候についていけなくなります。雨に打たれて肺炎、家で寝ていたら熱中症、冬の寒さで脳卒中は、季節に対応できなかつた結果と言えます。冬場の強い暖房は暖房のない部屋との大きな温度差で脳卒中を起します。いわゆる「一トシヨック」です。冬は風呂場事故が多い季節です。

お金を沢山かけて身体を弱くするよりむしろ生活から離脱してしまおう。

ドクター
中村の
**健康
徒然記**
その34

寒に曝して冬病の克服を



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、賞と医歴の医
 療薬膳研究の第一人者として活躍中。