

# クイーン倶楽部だより 8月号

2014年 第138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](mailto:eco-net@nekonet.ne.jp)



最高の“わかめ”を  
災害食に!

## アルファ米 わかめご飯



中越大震災から10年。この節目の年に、東日本大震災から立ち上がる石巻・十三浜の漁業生産組合・浜人(はまんど)の「わかめ」とエコ・ライス新潟の「米」がコラボ。アルファ米「わかめご飯」が完成しました！  
 わかめはご飯に混ぜ込まず、個包装されているので、好みに合わせてわかめの量を調節することができ、「わかめご飯」「白飯」「かゆ風」と三通りの食べ方ができるよう、工夫しました。  
 アルファ米わかめご飯は、9月1日「防災の日」に販売開始いたします。

写真上: (左) 浜人: 阿部浩、(中) エコ・ライス: 平石、(右) 浜人: 阿部勝太  
 写真左: わかめは湯通しすると、茶色から綺麗な緑色に変化します。  
 写真右: 手際よくわかめとめかぶを分けていく熟練の作業。

ドクター  
中村の

## 健康徒然記

その42

### 脱法ドラッグへの嵌りと脱出



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。

本年六月二十四日に池袋駅の前で車が歩道に乗り上げ、中国人国籍の女性と七人の歩行者が外傷を負った事件がありました。警察官に引つ張られ意識朦朧とした中年の運転手がふらふらと出てきたのは衝撃的映像でした。

脱法ドラッグを吸ってそのまま運転、と聞いて、これまたびっくりです。脱法ドラッグとは法律で規制されていない薬物をいいます。何でこんな危険なものが脱法？と疑問が起きますが、日々に新物質が登場するこの世では、未だ法律に入れるべきか調べる時間がないというのが実情でしょう。

薬物問題に関しては古くから存在していましたが、嗜癖、麻薬中毒、薬物乱用などの話がWHOで「薬物依存」に統一されました。薬物依存の定義は、「ある薬物に対して強い接種欲望があり、中断で精神的、身体的な症状を生じ、離脱に著しく困難な状態」といえます。薬物中断で強い不安を生じ、中断で離脱症候群を生じ、次第に耐性が生じ、量が増加してゆく特徴があります。

なぜ薬に走るかといえば「現実からの逃避」でしょう。この世は浮世、すなわち憂き世であって、つらい世からしばし逃れたい、という心理が薬物に手を出させているのでしょう。かつては肉体労働のきつさから逃れたいという覚醒剤や、多幸感を呼ぶ大麻、アヘン、酒類などが中心でしたが、次第に幻覚や異常体験感を生む不思議な世界体験へ変貌してきました。これが精神薬や合法ドラッグなどに代わっているのです。

薬物依存症の防止としては、「生きがい」を持つことです。仕事、何一つないことがない、皆にバカにされる、などが薬に走らせます。好きな趣味がある、楽しい家庭がある、やらねばならぬことがあるなどは、薬物と無縁になります。生きがいが見つけられない場合はボランティア団体に参加して仲間と世のためという充実感が味わえお勧めです。