

2015年
クイーン倶楽部だより 0 月号
第143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



謹んで新年のご挨拶を
申し上げます

本年が会員の皆様にとって幸多き一年になることを心より祈念いたします。
時の流れは早いもので、新潟中越大震災から昨年10月で10年が過ぎました。
当時の被災体験、そして東日本大震災の支援体験から災害食や食物アレルギー食の重要性を知り、日本人にとって大切な“お米”で開発をし、可能性を切り開いて参りました。
これからの10年間で生産者一丸になって皆様の役に立つ「新しいお米の形」を追求してまいります。
本年もご愛顧の程、よろしくお願ひ申し上げます。

配送遅延についてのお詫び

この度の大雪により、被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます。
また、道路状況の悪化により配送の遅延で、会員の皆様にご迷惑をおかけいたし、大変申し訳ございませんでした。
今後も天候により、遅延が発生する場合がございますので、ご理解の程、よろしくお願ひ申し上げます。

ドクター
中村の

健康
徒然記

その47

生活習慣病を考える



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、「食と医療の医学薬膳研究の第一人者として活躍中」

授業では生活習慣病の項に差し掛かったので、改めて生活習慣病を考えてみました。生活習慣病は毎日の習慣、例えば喫煙・飲酒・大食いなどが、病気の発症・増悪にある程度大きく関与している病気群をいいます。ある程度というのは、病気は遺伝が大きく関係しているという事です。遺伝なき人が不摂生だけで生活習慣病になるかは疑問です。極端に言えば糖尿病は遺伝病ともいえます。

病気で生活習慣病は「Lifestyle related Diseases」です。Lifestyle は「生き方」であって、そのひとの特徴的な生き様を指します。厳格に生きよう、フライングをもって生きよう、手に技術を持って生きようなど生き方を自覚して生きることをいいます。タバコ、お酒飲み、肉だけの生活習慣はライフスタイル無き、無ライフスタイルであって、生活習慣病の英訳は「Non-lifestyle caused diseases」が当てはまります。

早朝のラジオでインフルエンザ予防がありました。これも一種の生活習慣の注意です。以前、家族がかかったら、別室に閉じ込め、なるべく近づかないという家庭崩壊の奨めを聞いたことがあります。専門家が手洗いは流水と石鹸で指の間までしっかりと、または消毒のアルコールがなお善いと説明していました。手には常在菌がいて防衛してくれています(バリアー)といえます。強力に手の脂分から常在菌まで水に流していたら、有害といえます。各論だけではいえないのです。

生活習慣病の防止・改善は生活スタイル、つまり生活信条を変えねばなりません。子どもが生まれた、子どものためという生活信条ができます。タバコ、お酒が控えのになります。

平成27年も新たにスタートしました。神社での祈りは本年の生活信条の遵守を神様に約束する行為です。