

2015年  
クイーン倶楽部だより 4月号  
第146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)



講演会後のパネルディスカッション。  
一般の方の質問にも丁寧にお答えい  
たきました。



懇親会の余興でポン菓子の爆発を安  
倍様にお願いました。  
材料のお米はもちろん酒米・山田錦!

27年産の米づくりに向けて、一致団結!

安倍昭恵内閣総理大臣夫人  
旭酒造(株)桜井社長をお招きし  
講演会・懇親会を開催しました

3月2日、長岡市にて「すばらしき日本の米! 酒!」講演会と懇親会を行いました。

今回は、ご自身も農業に取り組む安倍昭恵総理夫人と、旭酒造(株)桜井博志社長をお招きし、生産者など併せて250名ほどの大規模な講演会となりました。

講演では、まず安倍様がご自身の体験を踏まえながら、女性目線でのこれからの農業のあり方を語っていただきました。

基調講演として、日本酒【獺祭】醸造元・旭酒造(株)の桜井博志社長からお話をいただきました。「米が良くないと良い酒ができない」と、新潟産山田錦に対する熱い期待を感じることができました。

その後の懇親会は、長岡市長にもお越しいただき、お二人を囲んで盛大に行われました。

もうすぐ今年の米づくりが始まります。本格的な作業前に一致団結し士気を高められた会になりました。



健康の徒然話がいよいよ最終版となりました。当初、ジャンルに分けて均等に幅広く話そうと計画しましたが、毎月ともなると、計画性は吹っ飛んでしまい、日常ふと感じたことなどをしたためという、まさに徒然集になりました。

最終回の話は健康話に踊り過ぎないようにという健康注意です。健康に善いとマスコミが囁けばすぐに踊りだし、スーパーに走り大量に求める方がかなり多いです。昔、バナナ健康法の放映に日本中がバナナを持って踊り出し、売り場のバナナが無くなるがありました。放射性物質が東京の水道を汚染と囁き踊り出し、ミネラルウォーターが棚から消えたこともありました。

サプリメントを中毒量まで飲み死亡された方、果物ジュースの飲み過ぎで糖尿病を招いた方、野菜たっぷり肉無しで脳内出血を招いた方など囁きに踊り過ぎ不幸を招いたためです。世の中は適正量が重要です。過剰摂取は危険です。太り過ぎは過剰摂取の具現表現で、超肥満者がほとんど食べていないとごぼしますが、超肥満は超食べ過ぎに他なりません。

本年四月より「機能性表示食品制度」が始まります。これに踊らされる方がかなり出ると予想されます。表示の健康にベストの広告まがいの表示に踊り出し、金掛けて病気になる危険性が想定できます。

ある食品だけで一発で治るといふ食品は存在しません。食事で健康を保つ原則は、「色々な食品を少しずつ食べる」です。新制度を盲信して踊り過ぎ身体を悪くしないよう最後の忠告です。

ドクター  
中村の  
**健康  
徒然記**  
その50

囁きに踊りだす方々



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。

今回で「健康徒然記」は終了となります。  
次号から新連載を掲載予定!お楽しみに!