

2015年
クイーン倶楽部だより 11月号
第153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

27年産米収穫もほぼ終了!

新米が皆様へ届くまで



今年の米づくりも終わりを迎え、生産者はほっと一息。
新米はお楽しみいただけましたか？
生産者の田んぼで刈取りをしたお米は、そのまま皆様へお届けする訳ではなく、いくつかの工程を経ていきます。
今回は、その大まかな工程をご紹介します。

<p>1 稲刈り 丹精込めたお米を、天候を見ながら適期に刈取りをします。雨で中々刈取りができなかったり、台風で稲が寝てしまったりと天候に泣かされることも…</p>	<p>2 乾燥・調製 刈取りしたばかりのお米は水分が高く、変質しやすいので、乾燥機でゆっくり15%程度まで乾燥させます。その後籾摺りし、エコ・ライスへ入荷されます。</p>	<p>3 米穀検査 入荷されたお米は米穀検査を受けないと品種や年産、産地をうたうことができません。米穀検査員が1バレットずつじっくりと検査して等級をつけます。</p>	<p>4 精米・玄米調製 米穀検査をパスしたお米は白米は精米、玄米は異物を取り除く調製を行ってから、皆様へ発送します。</p>



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」の医療薬膳研究の第一人者として活躍中。

ドクター "N" の

私にも一言言わせて

その7

※ドクター…英語で博士の意味

既成概念に振り回され踊る人

私は山菜に興味があり、山菜検定を開発し実施しています。三級で食材当てがあり、春限定の弱点がありました。山菜は秋に春に劣らず出現することを知り秋実施を設けました。さらに秋物を塩蔵保存すれば冬実施も可能と気づきました。実現すべく早速保存食作りと思い、ネットで「塩蔵食品」を引いてみました。驚いたことに「塩蔵害悪論」一色で、がんになる、循環器の病気になる、のオンパレードで、こんな毒物を作つてはいけなないとしょげてしまいました。しかし、よく読んでみると、わけの解らない解説が付いていて食へてはいけなと脅してあるのです。

コホート研究で、塩分を多く摂る人は、摂らない人の1.15倍もがんが多い、循環器疾患は1.19倍多いので食塩は悪だという結論です。コホート研究の相対危険度1.15倍、1.19倍ともに差がないと解釈します。循環器疾患は多量接種者が低い場合もあり、全く差がないのですが、既成概念に従って食塩は危険というコメントになったのでしょうか。

現在、情報はネットやテレビなどに溢れていて、簡単に入手できますが盲信は危険です。情報を善き面と悪しき面と一緒に流すと客観的過ぎて面白味に欠けます。サービスでスパイスを効かせて善悪付きで流します。切れ味がよく解りやすいので国民はその情報をそのまま信じてしまいます。その結果、国民は善で政治家は悪、市民は善で警官は悪、患者は善で医者は悪、生徒は善で先生は悪、などが既成概念化されます。そして、既成概念で人々は行動し、踊つてしまいます。情報を得て果たしてどうなのか自分なりの判断を持たないと、あっちこっちに引張られてしまいます。

食塩は生命にとっては必須なものです。20%の食塩で保存し、使用時塩分を抜くことでよいと決め、実行することになりました。