



とっぱずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 1971



2012.07.17

利尻富士 (北海道利尻島) 提供: 宮内 宗一 会員 (7)

第1971 例会 平成24年9月4日

点 鐘 … 石上 明宏 会長

国 歌 … 君 が 代

ロータリーソング … 奉 仕 の 理 想

来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨 拶 … 石上 明宏 会長

御 祝 披 露 … 石上 明宏 会長

誕 生 祝 … なし

結 婚 記 念 日 … なし

入 会 記 念 日 … なし

幹 事 報 告 … 藤崎 一成 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「宿命と波動」 平幡 照正 会員

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

次回のプログラム平成 (24年9月11日)

卓 話

「未定」

銚子大漁節保存ひびき連合会

会長 金島 秀樹 氏

お食事「膳」



Peace through Service 奉仕を通じて平和を

2012~2013年度 RI会長 田中作次



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) 真実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか

第 1970 回例会(平成 24 年 8 月 28 日)

会長挨拶

石上 明宏

先週は、昼に例会と夜には、銚子クラブとスポーツ大会で、ボーリングをエースレーンで行い、その後の懇親会は、甚作さんで行いました。

総勢 39 名で行われた結果、団体戦は結果発表しませんが、多分東クラブの勝ちだと思います。なぜならば、個人戦で 1 位・2 位・3 位は全て東クラブだったので。ちなみに、澤田さんが優勝、泉川さんが 2 位、宮川さんが 3 位という成績で終わりました。親睦委員会の皆さん、また、参加された皆さん大変お疲れ様でした。

まだまだ残暑は厳しいですが、もうすぐ食欲の秋がやってきます。そこで今日は食べ物の組み合わせについてのお話をします。

同じ食べるのでも、食べ合わせによっては生活習慣病の予防になったり、逆に生活習慣病を促進することにもなります。そこで知っておきたい食べ合わせ 8 つの新常識を紹介します。まずは「悪い食べ合わせ」編です。

【1】ラーメン+ライス

いずれも炭水化物で、炭水化物をエネルギーに変換するのに必要なビタミン B1 が相対的に不足します。そのため炭水化物がそのまま脂質に変換されて脂肪細胞に蓄積されるので肥満の原因になります。ライスとともにラーメンのスープを飲み干すと、塩分過多なので要注意です。

【2】ビール+フライドポテト

アルコールが肝臓で分解される時に、肝臓内では脂肪の合成を促進する酵素が発生します。したがって、ビールに限らず、お酒と一緒にフライドポテトや鶏の唐揚げなど高脂肪の食品を食べてしまうと、脂肪の合成は加速することになります。

【3】紅茶+レモン

レモンティーにも注意点があります。輸入レモンには防カビ剤「OPP」が付着しているケースがあり、この OPP が紅茶に含まれるカフェインと組み合わせられると、発がん性物質を生じる可能性があります。国産レモンでは OPP はほとんど使われていないので心配は無いようです。

【4】シラス+大根

シラスおろしといえば居酒屋の定番メニュー。シラスなど魚類全般には必須アミノ酸のリジンが含まれ、体の成長促進や修復を担う役割を果たしています。大根にはリジンインヒビターという抗体が含まれ、リジンの吸収を妨げてしまいます。ただし魚を加熱すれば問題ないようです。

次に「良い食べ合わせ」編です。

【1】生ハム+メロン

バーなどの定番メニューですが、実は栄養面からも相性はいいです。生ハムの塩味は、塩化ナトリウムによるもの。血中のナトリウム濃度が上がると血圧が高くなります。メロンに含まれるカリウムは、体内で増えすぎたナトリウムを排出する働きがあり、生ハムの塩分を調整します。

【2】ビール+キムチ

二日酔い防止に役立つのがキムチです。キムチに含まれるナイアシンにはアルコールを分解し、二日酔いの原因になるアセトアルデヒドを分解する作用があります。ナイアシンには脂質代謝を促進する効果もあるので、油っぽいメニューを注文する時にも理想的な食べ合わせです。

【3】サンドイッチ+パセリ

サンドイッチに添えられていることの多いパセリ。実はカルシウムや鉄分が豊富に含まれ、サンドイッチに足りない栄養素を補強する役割があります。100 グラム当たりのカルシウムの含有量は牛乳の約 3 倍になります。他にも抗酸化作用を始め、発がん物質の抑制や解毒作用、整腸作用もあります。

【4】うなぎ+梅干し

悪い食べ合わせとして知られていますが、実は根拠がありません。うなぎにはタンパク質を始め、免疫力を高めるビタミン A や糖質をエネルギーに変えるビタミン B1 などが豊富に含まれています。一方の梅干しに含まれるクエン酸は食欲増進や疲労回復に効果があります。夏バテ時にお勧めだそうです。

以上、悪い方と良い方と 4 種類づつ挙げましたが、食欲の秋と言っても、食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満の元、組み合わせ以前の問題ですので気を付けてください。

幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
 - ・R 世界平和フォーラム広島の登録について
 - ・9 月ロータリーレートのお知らせ 1\$ = 80 円

受領

- 2・銚子市交通安全都市推進協議会より
被表彰候補者の推薦について (依頼) 受領
- 3・銚子市体育協会より
第 38 回関東近県中学生選抜野球大会の終了について
(御礼)・冊子 受領

卓 話

四国「お遍路さん」

日本興亜損害保険(株) 千葉支店 銚子支社
支社長 西村 亨 氏

私は銚子支社に着任する以前、四国の讃岐うどんで有名な香川県で2年間、仕事をしていました。銚子から四国は交通の便も余り良いとは言えないので、恐らく、旅行に行く機会も少ないと思いましたが、今回、テーマとして挙げさせていただきましたので、これから是非、行ってみようと思っただけであれば有難いです。



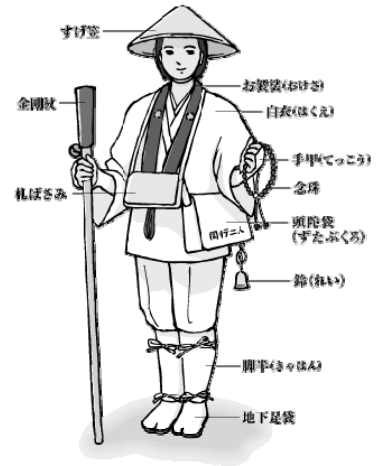
四国は香川県、徳島県、愛媛県、高知県の四つの県があります。香川には金毘羅さん、徳島には鳴門のうずしお、愛媛には道後温泉、高知には桂浜、はりまや橋といった観光地があり、関西の方中心に東京からも、たくさんの観光客が来ています。その中で四国八十八か所巡り、いわゆるお遍路さんは、近年の騒々しい世の中、日常から、かけ離れた四国の美しい自然と土地の人との触れ合いを満喫できるため、いわゆる信仰心の為ではなく、健康のため、ストレス解消のため、これからの生き様を探るため等々、人生に潤いを求めて巡礼に奮起される方が増えています。総理大臣にもなった菅直人さんなんかが良い例でしょう。

そもそもお遍路さんとは、八十八か所の霊場＝札所(ふだしょ)を巡ることです。弘法大師＝空海さんが約1200年前に人々に災害を除くために開いた霊場です。人々には煩惱が88あり、88の霊場を巡ることで棒脳が消え、願いが叶うと言われています。阿波(徳島)で脚を固め(霊場は1～23番)、土佐(高知)で心を落ち着け(24～39)、伊予(愛媛)で信に入って(40～65)、讃岐(香川)で諸願達成(66～88)、そして最後に、高野山の奥の院へ参拝することで大願成就すると言われています。お遍路さんに行かれた方は、納経帳や納経軸(専用の掛け軸)、ご朱印用の白衣を持参して、お参りをした証とし

て、ご朱印を受け、玄関や床の間、会社であれば応接室などに飾られたりしています。

また巡り方ですが、ほとんどの方は徳島にある1番札所の霊山寺からスタートされる方が多いようです。ここから順番に高地、愛媛、香川と時計廻りに巡るのが順打ちと呼ばれています。また逆廻りに巡ることを逆打ちと呼んでいます。また日にちを分けて巡ることを区切り打ちと呼んでいます。因みに閏年に逆打ちされるとご利益は三倍になると言われていますから、今年は絶好のチャンスと言えるでしょう。

次にお遍路さんの服装についてお話します。歩き遍路されている方はテレビなどで見たことがあると思いますが、笠をかぶり、白装束を着て金剛杖に山野袋を肩から下げている方が確かに多いです。高松市内でもたくさんの方を見かけました。



また専用の宿屋さんもあって、お安く泊まれることが可能です。また一人で巡っていても、同行二人(どうぎょうににん)と言って、常にお大師さん(弘法大師)と一緒にいる思いで巡礼していると言われています。

最後に、お遍路さんは現在、年間60万人の方が体験されているそうです。歩き遍路は大変ですが、お遍路さん用のバスを利用したり、レンタカーを借りれば10日から2週間程度で巡れます。是非、機会があればチャレンジしてみてください。

R情報勉強会

平成24年8月28日(火)「銚子プラザホテル」に於いて、R情報勉強会、国際奉仕委員会の会合を開催しました。19名の会員が出席し、ロータリーの基本知識等を勉強しました。

2012-13年度ロータリー世界平和フォーラム

2012-13年度、国際ロータリーは3回にわたり「ロータリー世界平和フォーラム」を開催します。

- ・ベルリン(ドイツ) 2012年11月30日～12月2日
- ・ホノルル(米国ハワイ) 2013年1月25～27日
- ・広島(日本) 2013年5月17～18日

詳細は、R I ホームページ www.rotary.org をご参照ください。

——ニコニコ——

石上明宏会長

先週の8月23日に会議所新規事業の「銚子推奨品認定事業」にて、当社の「無添加まるやかぬれ煎餅」が認定されました。有難う御座いました。

澤田武男君・泉川徳士君・宮川雅夫君

両ロータリーボーリング大会に於いて、優勝・準優勝・三位と成り、東ロータリークラブで独占することに成功しました。

山本幸男君

両クラブ合同スポーツ大会、無事終了することができました。皆様のご協力に感謝致します。

両ロータリークラブ合同スポーツ大会

平成24年8月21日(火)
ボーリング大会「銚子エースレーン」
懇親会「甚作」



両クラブ会長の始球式

- ★優勝
東RC 澤田会員
- ★準優勝
東RC 泉川会員
- ★3位
東RC 宮川会員



表紙コメント

利尻富士

北海道利尻島利尻町、利尻富士町の2町にまたがる山で日本百名山の一つ。標高1,721m。利尻礼文サロベツ国立公園内の山域は特別区域に指定されている。

この写真では万年雪が見える。

9月ロータリーレート
1\$ = 80円

前回の例会(8/28)報告

点 鐘 石上 明宏 会長

出席報告

会員総数	40名	出席規定除外数	7名
出席者	29名	出席率	72.50%
8月7日		確定出席率	86.11%

来訪ロータリアン

岡根清君 (銚子RC)

欠席者 11名

メイクアップ

網中君 藤崎君 平野君 堀君 石上君 石毛君
 石井君 泉川君 狩野君 黒田君 宮川君
 宮内(勝)君 森君 中西君 大木君 大内君
 澤田君 杉浦君 杉山君 (8/28R情報勉強会)

スモールコインBOX

小計 ¥ 2,050-

累計 ¥ 18,400-

ニコニコBOX

小計 ¥ 15,000-

累計 ¥ 99,000-

銚子東ロータリー・クラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>

例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室
会長 石上 明宏 副会長 宮内 博 幹事 藤崎 一成
クラブ広報・会報委員会 川津 光雄・福田 昭浩・平野 恭男・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

古帳庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。