



ロータリーは世界をつなぐ

2019-20 年度 RI テーマ
ROTARY CONNECTS THE WORLD
国際ロータリー会長
マーク・ダニエル・マローニー

Weekly Bulletin

藤枝南ロータリークラブ 会報

例 会：毎週金曜日
会 場：小杉苑 藤枝市青木 2-35-30
T E L：054-641-3321

事務局：藤枝商工会議所内 藤枝市藤枝 4-7-16
T E L：054-646-3919 F A X：054-643-2000
E-mail：jimukyoku@fujieda-south-rotary.jp

2019-20 年度
会長 ♡ 渡邊芳隆 副会長 ♡ 松浦正秋 幹事 ♡ 森竹正晃 副幹事 ♡ 鈴木健夫

例 会 第 1 3 3 6 回： 通常例会/小杉苑

ソング 我等の生業、月の砂漠 : ソングリーダー 加藤智之君

■ 会長挨拶

渡邊芳隆君



皆様、今日は、一週間のご無沙汰です。いかがお過ごしでしょうか。9 月の中旬に成りますが、日中はまだまだ暑いです。

今朝は蓮華寺池公園に行けませんでした。多分、気温は 22 度～23 度くらいではないかと思えます。蓮の花も終わり種が出来始めました。先週に引き続き、油の話をさせていただきます。厚生労働省の指標では、成人が 1 日に摂取するオメガ 6 の理想的な量は、7～11 g。ところが、私たちは調理にオメガ 6 を含むサラダ油を多く使います。さらにオメガ 6 はパンやお菓子、調味料、カップ麺、レトルト食品、総菜などほとんどの加工食品に含まれています。私たちは気づかないうちにオメガ 6 を過剰摂取しているのです。サラダ油を過剰に摂ると？オメガ 6 のリノール酸は、体内でアラキドン酸という脂肪酸に変化します、これは細胞を傷つける炎症物質を発生させたり、血液を固める作用があり、摂りすぎるとガン、脳梗塞、急性心筋梗塞、精神疾患という日本人の 5 大疾病の原因となります。サラダ油の原料には、遺伝子組み換えがなされた作物があります。動物実験により、これら遺伝子組み換えがなされたサラダ油の発がん率が高いことがわかりました。先週も、お話しをしましたが、大豆、とうも

ろこし、菜種などの原料の油は特に注意しましょう。

■ 幹事報告

森竹正晃君

国際友好協会からの情報誌が来ております

■ 出席報告

望月誠君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
41/51 80.03%	45/51 88.23%

(1) 欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○大村君 ○小山君 ○鈴木照君 ○鈴木寿君 ○樽井君 ○中山君 川口君 佐野裕君 佐野博君 中村君

(2) メイクアップ者

加藤智之君 (榛南) 桑原茂君 (藤枝)
村松章隆君 (藤枝)

■ スマイルBOX

望月誠君

- ・皆出席のプレゼントありがとうございます。
望月誠君
- ・100%出席のプレゼントありがとうございます。きしゃくジュースみたいなのおいしいですね！焼酎で割っても良さそうです。
杉浦聡君
- ・結婚記念日のプレゼントありがとうございます。
渡辺哲朗君
- ・結婚記念日のプレゼント有難う。
朝比奈潔君
- ・皆出席のプレゼントありがとうございます。これからも頑張ります。
数野晴紀君

・結婚記念日のお祝いありがとうございました
夫婦の会話がきっかけになりました。

早川清人君

スマイル累計額 176,000円

■ 会員卓話



江崎直利君

こどもの野菜の好き嫌いベスト10の紹介します

●好き
トマト、さつ

まいも、とうもろこし、スイカ、じゃがいも、メロン、枝豆、きゅうり、かぼちゃ、ニンジン

●嫌い

ゴーヤ、ピーマン、春菊、セロリ、とうがらし、なす、トマト、ししとう、モロヘイヤ、ネギ
一番は大人も子供もトマトが好きなのですが、私はどうも苦手です

今日は健康がテーマですが、病気は自分に気づきや学びを教える為の警告サインだそうです
バランスのよい食事がいいのはわかりますが、食べたくておいしい食べ物を我慢するのはつらいです

「そこに愛はあるか？」

某金融CMのセリフですが、南RCのテーマに推薦します



加藤智之君

特別に健康に気を遣っているわけではありませんが、食事と運動には少しだけこだわっている結果、今までの

健康診断でもA判定が殆どです。そんな健康な自分ではありますが、今回は、お茶と健康についてお話をしたいと思います。

まずは、緑茶は体に良いとよく言われていますが、これは古くから言われていて昔は薬だったとも伝えられています。また、これは様々な“茶”か

ら発生する慣用句だったり、お茶にまつわる健康言葉からも伺えます。ここで紹介します。

・還暦、米寿、白寿、百寿は知っていると思いますが、茶寿は、何歳でしょうか？

108歳（草冠を左右半分で読むと十で20 下の部分が八十八 20+88=108）

・お茶の子さいさい・・「お茶の子」とは、お茶に添えて出されるお菓子のこと。「さいさい」は、はやし言葉。お茶の子がお腹にたまらない物であることから、お手軽・簡単な様子を表します。

・お茶を濁す・・適当なことを言ったり、いいかげんなことをしたりして、その場をつくらってごまかすことを例えていう言葉。茶道を知らない人が、適当にお茶を濁らせて抹茶に見えるようにしたことが語源とされています。

・無茶苦茶・・訪問時にお茶も出ないし、出てきても苦いお茶だった事から、デタラメの様子のこと言う

・朝茶は福が増す・・朝お茶を飲むと災いから逃れるだけでなく福が増す

・朝茶に別れるな・・体に良いので毎朝お茶は飲みなさい

・朝茶は七里帰っても飲み・・朝お茶を飲むのを忘れて外出しても七里までは戻ってでも飲むべきだ

お茶の成分と栄養素、効能の紹介

お茶の3大要素は、カテキン（10～18%）カフェイン（3～4%）テアニン（1～2%）

・カテキン（渋味成分）血中コレステロールの低下、がん予防、虫歯予防、抗菌作用

主に4種類のカテキンがあり、その種類によって効能や味が違うが、吸着性が良いという所にお茶が健康に良いという所以がある。

虫歯菌に付着しウィルスの侵入を防ぐ、増殖を抑える。腸内では善玉菌に付着したりピロリ菌やコレラや赤痢菌と言った食中毒菌を抑制する

・カフェイン（苦味成分）覚醒作用、ドーパミンの増加、持久力増加、二日酔い防止

水出しだとカフェインは出てこない。焙じ茶、ウーロン茶は少ない

・テアニン（うま味成分）40分後にα波をだしてリラックスできる 冷茶に多い

お茶は健康に良いと言われていますが、結局、好きな物を好きな時にゆったりと頂くのが一番健康には良いと思います。

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
9/20(金) 第 1337 回	会員卓話	小杉苑
9/27(金) 第 1338 回	ガバナー補佐挨拶	小杉苑
10/4(金) 第 1339 回	会員卓話	理事会
10/11(金) 第 1340 回	ガバナー挨拶	小杉苑



■ 今週の一言

松浦正秋君



三人の子供が大学に入り夫婦二人で食事をするようになりました。料理好きの家内ですので、子供たちが家に居たときは数

多くの料理が食卓に並びました。ラグビーをやっていたので食事トレーニングの一環で本当によく食べていました。作り甲斐もあったのだと思います。最近スーパーで購入するおかずが食卓に並ぶことが度々あります。

夕飯は毎回お酒が食卓に並びます。映画やニュースを見ながらの食事です。お酒が進みほろ酔い気分となった家内はストレッチポールを持ち出しダイニングテーブルの下でゴロゴロとストレッチと称して横になります。そのうち夢見心地となるのが日課となっています。



(担当/数野君)