

# Sanjo Minami Rotary Club

2005～2006年度

第2560地区 三条南ロータリークラブ

2006年 4月10日 第1783回 本年度第34回

今週のおトロータリアン

## 週報



【出席率】 会員64名中51名  
【先々週の出席率】 91.67%  
【先週のメイクアップ】  
4 / 4 三条北RCへ 坂井範夫君 田中久作君

### 会長挨拶

佐藤 栄祐 会長

御挨拶を申し上げます。

私事で誠に恐縮ですが、こここのところ、何かと忙しく、先程、11時に三条に帰って来たばかりでありまして、先々週も上京致しまして、桜が見頃でありました。今回の上京は、私共、三条高校10回生の甲組のクラス会で、東京で花見をしようと言う施行でございました。

先々週がちょうど見頃でしたので、すっかり葉桜になっているだろうと思っておりましたら、この異常気象です、結構桜は残っており、また、お天気も良く、お花見日和となった具合です。今回のお花見のお宿は、江戸情緒で飾られた「貞千代」、助六の宿でございました。宴席に幫間を呼んでの(たいこもち)、お花見でございました。芸人さんの芸もさることながら、生きた花の美しさには魂を抜かれそうでした。

くだらぬお話を致しました。お後がよろしいようで!!

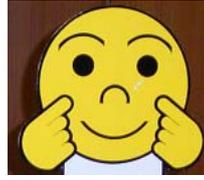


国際ロータリークラブ 会長  
第2560地区 カバナー  
第4分区分アシスタントガバナー  
会長 佐藤 栄祐  
三条南ロータリー事務局

カール・ヴィルヘルム・ステンハマー(スウェーデン)  
神 成 肅 一 (新潟西)  
片 山 弘 (燕)  
幹 事 船久保 孝志  
〒955-8666 三条市旭町2-5-10  
tel 0256-35-3477  
e-mail info@sanjo-minami.jp

SAA 荒澤 威彦  
三条信用金庫本店内  
fax 0256-32-7095  
URL <http://www.sanjo-minami.jp>

# ニコボツコメ



～4月10日 ¥23,000 今年度累計¥949,000～

佐藤（栄）君  
船久保君  
広岡君

昨日から今朝まで、東京で江戸気分を味わって参りました。  
広岡さん、卓話ご苦労様です。  
今日は卓話の当番です。自信は全くありませんが精一杯やらさせていただきますので、  
よろしくお祈りします。

吉田（秀）君

先週の例会を欠席して、メキシコ マヤ遺跡巡りをして来ました。  
リゾート地 カンクンは、ハリケーンの傷跡が無残でした。

永桶君  
野中君

昨日、会社で展示会をやりました。大勢の人が入り、まあまあ出来でした。  
来週4/17（月）は旬例会です。  
17：50市役所前集合ですのでよろしくお願いします。

赤塚君、滝口君、田代君、田中（悌）君、馬場（一）君

広岡さん、卓話ご苦労様です。楽しみにしています。

相田君、安達君、大溪君、草野君、坂井君、白倉君、坪井君、銅冶君、西巻君、丸田君、若井君  
BOXに協力致します。

菫澤君

桜前線が北上中です。三条地区は何日頃か？当家では梅の花が満開です。  
先日の東京は葉桜でした。  
久々のBOX当番です。ご協力ありがとうございました。

## 卓話

### 「食の原則」

現代栄養学という科学があります。僅かですがそれに触れまして、食がいかにか大切なものかということに目を開かれた思いがしました。私達の身体がどれ程切実により食事を必要としているかがよく理解できました。

私は、現代栄養学を正式に学んだわけではなく、もう20年近く前に、栄養学がこの国に紹介され始めた頃、数冊の啓蒙書を読んだに過ぎないのですが、その程度の知識でも非常に役に立ちました。僅かの知識で恐縮ですが、現代人に必須の知識ではないかと思われるので、二、三、紹介させていただきます。

栄養学と言いますと、従来は我が国では、主に女子学生を対象に講じられるもので、家政学の一部を成していたものでしたが、現代栄養学と言われるものは、それとは全く別物で、生化学の一部です。生化学とは、生命を化学的な現象と見て、化学的な物質間の化学的な反応を研究することによって生命を解明しようとするもので、20世紀の初め頃に興った科学です。アメリカの生化学者であるロジャー・ウィリアムス博士（アメリカ化学学会の会長をなされた方ですが）によって、1962年に一般向けの小さな栄養学の本が書かれました。『Nutrition in Nutshell』この小さな本が、現代栄養学の基点になったと言われています。

当時アメリカでは、食に対する深刻な反省の声があがっていました。様々な重大な病が、悪い食事を原因としているのではないかという危惧です。このような反省は、国家的な課題となり大規模なプロジェクトが実施され、食と病の関係についての膨大な研究がなされたことによって、現代栄養学はさらに飛躍的な発展を遂げました。栄養学の知識は、国民の各層に浸透し、それによって特に社会の上層の人々の食生活の内容が大きく変わったと聞いております。

広岡 豊樹 会員



さて、現代栄養学は2つの重大な知見をもたらしました。私達の身体の細胞は、諸々の栄養素を必要としていますが、それらのうち体内で合成出来ない故に、食事をして毎日外から取り入れなければならないものを必須栄養素と呼びます。その数はおよそ40数個、栄養学がもたらした第一の知見は、この40数個の必須栄養素に、重要性において順位がないということです。どの栄養素が欠乏しても重大な結果を招きます。必須栄養素は、「生命の鎖」と呼ばれ、環が一つ欠ければ鎖は壊れてしまいます。そして、その中の細い環から壊れてしまうということになります。

もう一つ栄養学が明らかにしたことは、細胞の健康度が細胞の置かれている栄養的な環境によって無数のレベルに分かれるということです。病気か健康かという2つの分け方は出来ません。最高の健康から死までレベルは連続していて、病気は細胞の健康度が死に落ち込んでしまったことを意味します。栄養学の目的は、ただ単に病気であればよいとするのではなく、最高の健康、スーパーヘルスを目指すものです。

さて、今述べた2つのことから、食事の根本の意味がわかります。それは、必須栄養素を欠ける事無く十分に摂取することによって、全身の細胞に最適の環境を与え、生命の鎖を出来るだけ太くするという事です。食べるということの第一義的な意味がここにあります。まず、第一にこの基準によって食の善し悪しを計ることが出来ます。

さて、次に様々な食品の食品成分について、特徴的な食品をいくつか見ていきます。

玄米と白米を比べますと、玄米は他の食品と（つまりおかず）との組合せで、鎖をつないでいけそうですが、白米ではそれが相当に難しくなっています。

また、全く必須栄養素が含まれていない、あるのはカロリーだけという食品、これは仮想の食品ではなく実際に存在していて、砂糖、葛や片栗粉などの精製された澱粉、アルコール、動物性脂肪がこれに当たります。カロリーだけがあって、栄養素が全く含まれていないために「空のカロリー」と言われているものです。このような食品でカロリーの何割かを摂った場合には、残りのカロリーの枠の中で必須栄養素の全てを摂取しなければならなくなるわけですが、それは不可能です。必須栄養素の欠落や不足が生じます。砂糖や動物性脂肪に害があるといわれる第一の理由がここにあります。

小麦と白く精製された小麦粉とを比べてみます。精製の過程で多くの栄養素が失われてしまいます。その白い粉で作ったパンや麺類などを主食なみに食べている人達が、限られたカロリー摂取量の中で必須栄養素を十分に摂れるとはとても思えません。現代の子供たちが食べているものは、この白い小麦粉と先程の栄養素ゼロの砂糖、精製された澱粉、動物性脂肪の中間にあることはほぼ間違いありません。加工食品のほとんどは、基本的には、精製した小麦粉と砂糖と油脂でできているからです。

牡蠣：ミネラルの天然の宝庫と言えます。ハマグリやアサリなどの貝類も同様の栄養組成で、古代の人々が貝塚を残した理由もわかります。

レタスとほうれん草：ミネラル組成が優れ、ビタミン類も豊富の素晴らしい食品です。いずれもいろいろな野菜類を組み合わせることで特にミネラルとビタミンの鎖をつなぐことができます。

わかめ、海苔、昆布などの海藻、あるいは魚介類は、ヨードを補うためにも必要です。昆布とかつお節の出汁で、野菜類を煮たり、おひたしにすると非常に美味しいわけですが、これは野菜に欠けた栄養素が補われてくるからで、民族の知恵と言ってよいものです。

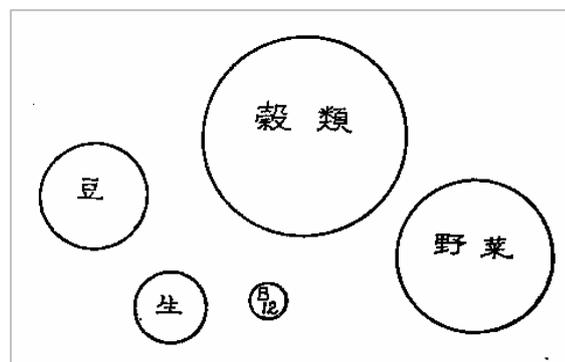
カルシウム源としては、ミルク及び乳製品が傑出していますが、これに含まれる脂肪は動物性脂肪であるため、むやみに多く摂るわけにはいきません。他に目ざしやちりめんじゃこのような小魚、牡蠣、アサリなどの貝類、ひじき、わかめなどの海藻類、それに緑色野菜などがありますが、総じてカルシウム源となる食品はあまり多くなく、加齢によって必要量が増すカルシウムを食事で十分に摂取することはかなり難しいとされます。

卵ですが、必須アミノ酸を理想に近い組成比率で含んでいる高蛋白食品です。1個20円という値段で、これだけの栄養をもたらしてくれる食品は他に存在しません。ただ調理の方法が大切です。高温で加熱すると蛋白質が変性し価値がなくなり、生では卵白に含まれているアビジンという物質が吸収を阻みます。それで卵の調理は、白身が液体状態でなくなり（卵白は80度で凝固、その温度でアビジンは壊される）、黄身は生に近いという加熱度が望ましいのですが、それが、半熟卵であり、温泉卵であり、ポーチドエッグであるわけです。栄養素の損失が最も少ない故に卵の本当の味が守られます。

レバーは驚異的なビタミン源です。魚から牛豚、鶏のレバーにまで言えることです。いかの肝臓で作った塩辛、みそと呼ばれる蟹の肝臓、アンコウの肝、カワハギの肝などを珍重して来た日本人は、肝臓に対する鋭い味覚を示して来た民族です。鱈の肝臓も煮付けるととても美味しいものです。

栄養学の観点から見て望ましい食事の献立について考えてみます。バランスのよい食事とは右記のような食事です（円の大小は摂取量を示す）。

世界の様々な文化圏の伝統的な食事を分析すると多くの共通点があり、どれも皆、この様なバランスに基づいていることに気づきます。インド、フランス、中東、日本、どこの食事でも皆同様です。共通することは、



●穀類と豆類が食事の中核。豆類は穀類のほぼ半分摂取。

わが国では、米と大豆（豆腐、納豆、おからなど）の組合わせが食事の核になっていました。

●野菜は、穀類よりも少ないが、豆類よりも多い量を共通して摂取。

●穀類、豆類、野菜が基本トリオ、これに第4のグループ（乳製品、肉、卵、魚、家禽、発酵食品など）、このグループはビタミンB12を供給してくれるという意味でB12グループと呼ばれます。

B12は少量摂っていれば足りるので、わが国の精進料理では味噌や納豆、漬物などの発酵食品で補われて来ました。このグループは多量に摂る必要はなく、実際に世界各地の伝統食では肉や家禽が料理に使われてきた量は、我々が想像するよりもはるかに少ないものです。先進諸国でこのグループが多量に食べられるようになったのはここ数十年に過ぎません。

●第5グループは、生で食べられる食品で、果物と一部の野菜（大根おろし、とろろ、サラダにする野菜）が含まれます。

以上の伝統食に対して、現代の平均的な日本人の食事はかなりのアンバランスを生じています。豆の円が小さくなり、B12の円が大きくなり、どのグループにも属さない精製した炭水化物と砂糖が第6の円として加わっているのです。B12の円が大きくなると、動物性脂肪とコレステロールの量が増し、栄養素を含まないカロリーだけの砂糖の摂取でカロリー過剰になります。カロリーを摂りながら、しかも栄養素の欠乏を生じるという、豊さの中の飢餓がここにあります。

豆の円が小さくなると、穀物との組合せが成立しなくなり、穀類の蛋白質の価値が低下してしまいます。

バランスのとれた食事をするには、豆類の円を大きくして、B12の円を小さくすればよいわけで、その結果、自ずと砂糖の円が消えていきます。穀類、豆類、果物から、自然の形の糖が十分に摂れるからです。そうすれば、甘味に対する欲求は自然に消えていきます。我が家では、子供に果物を用意するのは私の役目で、小さい頃から毎日欠かさず数種類の果物を用意してやっていたのですが、しばらく私が怠けていますと、いつの間にか自分でアイスクリームを出して来て食べるようになってしまいました。

さて、今ほど紹介しました食事には、大切なポイントがいくつかあります。

①穀類と豆類によって蛋白質の大部分を摂取でき、それによって様々の重大な病の原因となる動物性の脂肪を減らすことができます。

②穀類、豆類、野菜類を多く食べることで、食物センイを摂取できます。食物センイは必須栄養素ではありませんが体内で重要な役割を果たして、これを十分に摂るだけで、現代病と言われる多くの病気を未然に防げると言われている程大切なものです。この食物センイは植物性の食品に含まれているだけで、動物性の食品には全く含まれておりません。

この2つのポイントを合わせますと、低脂肪、高センイ食ということになりますが、この低脂肪、高センイ食が、世界の諸民族の数百年、数十年に亘る伝統食の最大のポイントなのです。

このように考えて来ますと、今の私達の置かれている食をめぐる環境はあまりにもひどく、正しい知識に導かなければ、最低限度の食生活を得ることも不可能となってしまいます。しかし、栄養学のまとまった知識を与えてくれる一般向けの本を現在の日本であまり目にしたことがありません。これ程大切な知識であるのに不思議なことです。わずかばかりの知識しかない私が、拙い話をさせて頂いたのも、アメリカから数十年遅れてもいまだに栄養学がこの国で本当には注目されない不思議さと苛立ちの気持ちがあったからです。

最後に、豆類を多く食べるために我が家で10年来毎朝食べている料理のレシピを添えます。

単純な料理で、誰でもすぐに作れますのでお試し下さい。

豆類は食事の中心となるべき大切な食品ですが、煮豆のような料理では加熱度が高すぎ栄養素が破壊される上、大量の砂糖が加わるために低調な料理になっています。栄養素の損失を最小限に抑え、調味（特に塩分）を極力排することによって、豆を主食並みに飽きることなく毎日食べることができます。



**材料** 大正金時豆あるいは白花豆 1カップ

(豆自体に十分な味わいがあり、調味を必要としない)

水 2.5カップ 玉ねぎ1~1/2個(粗めに刻む) パセリ(細かく刻む)

**作り方**

①豆を洗って2.5倍の水に一晩つけておく(8~10時間)

②その水のまま鍋に移し、落とし蓋をして弱火で20~30分煮てやわらかくなり始めたら何度も食べてみて、食べられるやわらかさになったところで火を止める。煮えすぎないように注意!

③煮汁はほとんど残っていないが、残った場合は捨てる。(煮汁がなくなった時に豆が丁度食べられるやわらかさになるのがベスト、煮汁の中に栄養素が失われない。)

④油と酢で合える。油はリノール酸の含有量の多い紅花油などがおすすめ

⑤刻んだ玉ねぎを加え混ぜ合わせる。パセリは食べる時にふりかける。

**\* 冷蔵庫で数日保存できますので、作り置きできます。どうぞ毎日たくさん食べて下さい。**

# Who is this Rotarian of this week?

この方は **どなたでしょうか?** 表紙のこの方にお聞きしました。

- Q1 あなたの年齢は何歳ですか A: 4/20 で 57歳  
Q2 あなたの趣味は何ですか A: スポーツ・音楽鑑賞  
Q3 もし若くなれるなら何歳位になりたいですか A: 17歳  
Q4 その年になれたらどんな職業についていると思いますか A: ?  
Q5 一つだけ望みが叶うなら何を望みますか A: 17歳に戻って甲子園に出たい  
Q6 思い出に残るロータリーでの出来事がありますか A: 卓話で大緊張したこと  
Q7 その他お話ししたいことはありますか A: いろいろとご指導をお願い致します。

**どなたがおわがりになりましたか?**

答えは 会員ギャラリー「見て見て見て/フォトギャラリー」にあります。  
また、プリント週報は次週週報に答えを掲載いたします。

【表紙の線画に戻る】

米山奨学生 谷 文光さんが 4月14日、中国(黒龍江省ハルビン市)に  
お帰りになられました。

ご帰国前にメールを頂いておりますのでご紹介致します。

米山奨学会から、博士号の記念品を戴きました。ありがとうございます。  
三条南ロータリークラブの皆様には大変お世話になりました。深く感謝申し上げます。  
間もなく帰国致しますが、やり残したことが多く、まだまだ学びたいことが多く、未練だと  
感じております。  
これからは、中国で貴クラブのホームページを拝見します。  
14日に帰国しますが、これからもどうぞよろしくお願い致します。

4月10日

谷 拝

工作顺利 再見! 谷大夫

## 四つのテスト

一言行はこれに照らしてから

- I 真実か どうか                      III 好意と友情を深めるか  
II みんなに公平か                      IV みんなのためになるか どうか