

三條南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club



2011. 4.18

No.1992
No.34



出席率	会員50名中36名
先々週の出席率	95.65%
先週の メイクアップ	4/12 三條北RCへ 荻澤喜一郎君 4/13 三條RCへ 馬場信彦君 石山莊一君 松崎孝史君 丸山徹夫君 野中 悟君 佐々木常行君 4/14 三條東RCへ 石山莊一君 平松修之君 佐々木常行君 吉井正孝君 4/15 マツダ 協議会（柏崎）へ 高橋祐介君 4/16 クラブ活性化セミナー（上越）へ 馬場信彦君 吉井正孝君 4/16 第4分区会長幹事会（見附）へ 鈴木紈彦君 熊倉高志君 4/17 歴代地区幹事会（柏崎）へ 荻澤喜一郎君



会長挨拶

三條南ロータリークラブ 会長
大溪 秀夫

皆さん、こんにちは。

4 月も中旬となり、だいぶ暖かくなりました。地元三條でも、桜が満開を迎えています。

この4月15日（金）に、荻澤AGと市内4クラブの会長、幹事、社会奉仕委員長と共に、三條市役所を訪れ、東日本大震災への義援金及び物資支援の目録を渡して参りました。國定市長も、「行政として、できるだけのことを支援していくつもりです。」と話しておられました。原発災害が、レベル7にまで引き上げられ、避難区域の拡大も報道されており、市収束にはまだまだ時間がかかると思いますが、一日も早い復興が待たれます。そんな中、4月17日の東京電力は、今後6～9か月で安定化を図りたいと初めて発表しています。

さて、本日は、先週の話の続きとして、子供の肥満と食習慣について考えてみたいと思います。前回、肥満は一般的に言って、健康障害を伴うことが多く、BMIが20～25未満で全死亡率が最も低いとお話しました。最近、小学生でも1割近い児童が肥満傾向であると報告されています。文部科学省の平成21年度の統計によりますと、小学校5年生の男子の体格の平均は、身長138.85cm、体重34.05kg（対象：全国の小学5年男子508,853名）であります。BMIは17.6です。女子は、身長140.19cm、体重34.05kg（対象：全国の小学5年女子486,813名）でありました。BMI17.3です。このうち、男子で肥満傾向は10.2%、女子で8.0%という結果がでています。肥満は、様々な生活習慣病のリスクを高めますので、将来の健康のためにも、子供の頃から望ましい食習慣を身につけることが大切です。



国際ロータリー会長 レイ・クリンギンスミス [アメリカ]
 第2560地区ガバナー 東山 昶也 [高田]
 第4分区AG 荻澤喜一郎 [三條南]
 会長 大溪 秀夫
 幹事 野崎 正明
 S A A 平松 修之

事務局 〒955-8666 三條市旭町2-5-10

三條信用金庫 本店内

TEL 0256-35-3477 FAX 0256-32-7095

E-mail info@sanjo-minami.jp

URL http://www.sanjo-minami.jp

<食習慣から考える子供の肥満の原因は？>

子供の食を取り巻く現在の環境は、肥満を招きやすくなっています。例えば、食の質の変化として、日本食が減少して洋食が多くなり、脂肪の過剰摂取になっています。また、食の簡便化が進み、外食への依存が高まる中で、栄養の偏りや食への関心の低下など問題になっています。生活習慣の変化としては、子供の遊び方が変化して、外遊びが減り、テレビゲームなど室内で遊ぶことが増えています。そのため、子供のうちから運動不足になりがちです。また、独りきりの食事が増えて、噛む回数や箸の使い方、だらだら食いなどについて親から指摘される機会が減っています。大人の都合や塾通いなどで、子供の夜型食生活が多いことも、最近の傾向であります。

<肥満になりにくい食習慣とは？>

1日3食きちんと食べることであります。朝食の摂取状況についてみますと、先程の小学5年男子で、「毎日食べる」89.3%、「時々食べない」9.9%、「毎日食べない」0.8%。女子では、「毎日食べる」91.2%、「時々食べない」8.3%、「毎日食べない」0.5%となっており、朝食を食べない子供が、1割近くいることに気づかされます。3回の食事にはそれぞれ役割がありますので、規則正しく適量を食べるようにさせたいものです。3回の食事のそれぞれの役割は、朝ごはんは体温を上げて、頭と体を目覚めさせる。昼ごはんは、日中のエネルギーの補給。晩ごはんは、1日に消費した栄養素の補給と考えられています。そして、1日に3回、規則正しく食事をとることで、栄養のバランスだけでなく生活のリズムも整えることができます。3食あるいは2食分を一度にまとめて食べると、胃腸に負担がかかりよくありません。また、間食をする場合は、時間と量を決め、1日の総摂取エネルギー量の10%以内が目安であります。

次に、食べるときの環境にも気を配ることが大切です。家族みんなで同じ食卓を囲みましょう。子供の頃から、「こしょく（孤食、個食、固食）」が続くと、好ましくない食習慣が身につく可能性があります。「こしょく」は栄養バランスが偏る原因にもなります。（孤食：独りきりの食事、個食：別々のメニュー、固食：同じものばかりの食事）「こしょく」にならないようにするには、周りの大人たちの協力が必要です。食事を作る時に、子供にお手伝いをさせることにより、子供は様々な食材を手にして調理方法を知り、食に関心を持つきっかけになります。また、同じ食卓を家族みんなで囲むのは、団欒のよい機会になります。食事をしながら会話をすると、家族の心身の変化に気づくこともでき、精神的にもよい効果を得ることができます。

以上、まとめてみますと、

子供の望ましい食習慣のためには、

- ① 1日3食を規則正しくとり、欠食、偏食、過食はしない
- ② 主食と汁物に主菜、副菜を加え、いろいろな食材をバランスよく食べる
- ③ 家族で同じ食事を楽しく食べられる環境をつくる

ということになります。また、6～9歳の男児、6～11歳の女児の1日の食事量の目安としては、1,400～2,000kcalが必要です。望ましい食習慣を身につけるには、周りの大人たちによる育て方が大切です。特に、「つ」が付くまでの年齢（9つ）の習慣が大切だと言われています。覚えるべき時に正しい食べ方を身につけることが大切なのです。また、おいしく食べるためには、食事の時間にきちんとお腹が減ることが大切です。そのため、日中は、体をよく動かすように思いっきり遊ばせたり、おやつの方の時間と量を決めて与えることも望ましいことです。

以上で、本日の挨拶を終わります。

幹事報告



野崎 正明 幹事

東山ガバナー事務所より「ロータリー山の会 関田峠～黒倉山～鍋倉山～小沢峠までの山歩き」のご案内

●日時及び場所、スケジュール

平成23年6月4日（土）

17:00 糸しんの里 やすらぎ荘（上越市板倉区久々野）集合

18:00 懇親会

平成23年6月5日（日）

7:00 朝食 8:00 やすらぎ荘出発 ⇒ 関田峠 9:00 関田峠 ⇒ 黒倉山（1,242m）～

11:00 鍋倉山山頂（1,288m）着・昼食 12:10 鍋倉山～ブナ美林～林道

14:40 マイクロバス、送迎地点 15:10 やすらぎ荘 解散

●参加費 12,000 円

●保険料 1,000 円

三条信用金庫 総務部より テニスコート駐車場の工事に伴う駐車スペース限定について

4月20日～9月下旬まで 工事に伴い駐車スペースが縮小されます。特に5月中旬～6月下旬につきましてはかなり狭い駐車スペースとなります。

ご迷惑をおかけ致しますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

なお、本店内駐車場のご利用はご遠慮下さい。

委員会報告

鈴木 園彦 会長エレクト

次年度社会奉仕活動について



まだ素案ではありますが、次年度の社会奉仕活動は「東日本大震災災害支援」に対応して活動してゆきたいと考えております。

市内4RC合同で何かできないかと、4月4日、16日開催の「2011～12年度4RC会長幹事会」で、協議致しました結果、「被災者の方々に笑顔を・・・」との考えから、避難されている皆様をご招待し、大いに笑って元気を出していただくような企画 例：落語の会（昨年の親睦交流会で呼び出した三遊亭金時師匠）を検討、進めております。

次年度の4RCの幹事クラブは当クラブが担当致します。皆様には何かとご協力いただくようになりますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

ニコニコボックス

NIKO-NIKO BOX

～ 4月18日 9,000円
今年度累計 580,000円

大 溪 君 桜も満開になりました。
地震も早く収束して欲しいと願います。

野 崎 君 丸山徹夫さん、本日の卓話宜しくお願
致します。

丸 山 (徹) 君 今日は卓話の当番です。
宜しくお願いします。

鈴 木 (園) 君 本日の卓話、丸山徹夫さんご苦
労さまです。

坪 井 君 丸山徹夫会員の卓話、期待しています。

西 巻 君 丸山徹夫さん、卓話ご苦
労様です。

平 松 君 本日は大変失礼な服装で申し
訳ありません。以後、気を
付けます。
丸山徹夫さん、卓話宜しく
お願い致します。

田中君、銅冶君
BOXに協力致します。

Speech

卓 話

「間違いだらけの酒常識」

丸山 徹夫 会員

1. 色の濃い酒は、品質も悪い？

程度の差こそあれ自然に造った酒には色があり、発酵中のモロミにも色があります。したがって、搾った酒には新酒の時点から色があってそれが自然です。また、加熱殺菌や熟成によっても色は濃くなっていきますし、それもまた自然なことです。

2. 酒は新しければ新しいほど良い？ その1

あまり知られていないことですが、実は、酒に賞味期限はありません。生酒や生詰の酒以外の商品は、瓶詰め時に火入れという加熱殺菌をしてあります。きちんと処理されていれば無菌状態です、開栓しない限りまず安心です。

日本酒にも「5年～30年」熟成させた古酒があります。古酒までいかなくとも数ヶ月寝かせるだけで酒の味は変わります。



3. 酒は新しければ新しいほど良い？ その2

酒のラベルにある製造年月日はほとんどの場合、酒を造った時期でなく、瓶に詰めた時期、あるいは出荷の時期というのが一般的です。つまり何年も熟成させた酒を新たに瓶詰めしたり、出荷したりすれば、酒は古くとも日付は新しい商品になります。酒は瓶に詰めてからでも熟成します。

4. 良い酒は、冷やして飲むべし？

一般的に日本酒は冷たくするよりも温かくする方がその魅力を発揮しやすいのです。もう一つ違った常識、それは冷蔵庫で冷やした酒を「冷や」と言うようになったことです。本来酒の「冷や」とは常温のことです。温めて飲むと旨いというのは日本酒の特筆すべき美点です。お燗して旨くなることを「燗上がり」と言います。燗上がりすることが、酒らしい酒の第一の条件だと私は考えます。

5. 吟醸酒は、香りが命？ その1

吟醸酒を日本酒の最高峰と位置付けるなら、本当は、酒の底力が見えるような旨い酒を目指さなければならなかったのに、香りにとらわれすぎたのだと思います。

6. 吟醸酒は、香りが命？ その2

私は日本酒の持ち味を、その度量の広さだと考えています。つまり、「いろんな温度で飲んで楽しめる」、「幅広く料理と合わせて楽しめる」、「熟成による変化もまた楽しめる」、どのようにしても楽しめる懐の深さが日本酒の真骨頂だと思うのです。この三要素を満たし、かつ飲み飽きせずに飲み続けられる酒なら、それは秀でた酒だと言えるでしょう。

7. 料理の邪魔をしない酒＝料理に合う酒？

ご飯のように、どんな料理も幅広く受け止め、しゃしゃり出ることなく、料理を引き立てる脇役に徹し、かつ存在感ある酒なら最高ですね。酒自身も旨く、その上、料理も引き立てるとなると、酒としての力が十分になればなりません。他の酒類と比べて日本酒が抜き出ている点は、その複雑な「旨味」だと思っています。もう一つのポイントは酸です。酸は、料理の味を受け止め、味を切り、飲んだり食べたりのリズムを作ります。次の一箸、次の一杯へ誘うのが酸なのです。ですから、酸の乏しいような酒は、食中酒には向きません。

8. 日本酒なら、やっぱり和食？

真っ当な日本酒なら、それ一本でどんな料理にも合わせられます。旨味と酸が備わった酒であることが条件になりますが、肉料理や油を使った料理、例えば、とんかつのような料理にも合わせられる。キーワードは「熱燗」です。

9. 度数の高さが日本酒の欠点？

「酒は、飲んで旨いかどうかすべてです。」薄めることで旨くなるなら、どんどんやるべきでしょう。でもあまり度数を下げると旨さも薄まるというのが通例のようです。私の個人的な感覚では 15 度を切ると薄さを感じ始めます。

10. 酒を楽しむには、知識が必要？

ごく普通に酒を楽しみたい人は、勉強してまで酒を飲みたいと思わないのではないのでしょうか。酒は楽しむものであって分析するものではありません。飲んで美味しければ、専門用語など持ち出さなくても、「旨い！！」の一言で十分です。います。

参考：竹鶴酒造(株) 杜氏 石川達也著 「間違いだらけの酒常識」

竹鶴酒造(株)

もともと味の濃い純米酒で知られ、燗して旨い純米酒の最高峰として名を馳せてきた、享保 18 年(1733 年)創業の竹鶴酒造。ニッカウヰスキーの祖、竹鶴政孝氏の生家としても有名。

蔵では熟成酒は 1 年半以上寝かせ、熟成が進んでから出荷するという方針を貫いており、熟成させて美味しい酒は醸造年度ごとに味が変わり、それぞれの味の違いが楽しめる。

地震・津波災害、日本のロータリアンからの報告

「地面はいつまでも大きく揺れ続け、これで私は死んでしまうのではないかと思います」と黒田正宏 RI 理事は、3 月 11 日の大地震を振り返ります。

医院長として青森県八戸市に内科病院を開いている黒田理事は、マグニチュード 9.0 の地震発生時、2 階で診察を行っていました。高齢の患者さんの身体を支えてあげながらゆっくり階段を下り、階下についたときに地震が治まったそうです。すべての患者に帰宅するよう伝えたところ、一人の女性患者は、怖さのあまり帰宅を拒み、その後数時間、病院内に留まったといいます。「何と言ってあげたらよいのか分かりませんでした」と黒田理事は話します。

観測史上最大を記録した今回の地震は、陸地に数キロも浸入するほどの津波を引き起こし、地域の壊滅を含む甚大な被害をもたらしました。黒田理事は、津波が破局的な被害をもたらし、自宅や病院の数キロ近くまで押し寄せたことをラジオで知りました。寒くなる夜に備えて暖房を確保し、ろうそくや電池を準備しました。夜になると、暗くて歩くことすら困難だったそうです。さらに、余震も頻繁に起きていました。誰もが心に恐れを抱いていました。

仲間のロータリアンと連絡を取ることもできなかった、と黒田理事は話します。震災後 3 日間は、家庭電話に携帯電話、E メールすら使用できず、地域は完全な孤立状態にありました。最も大きな被害を受けた第 2520 地区（岩手、宮城）についての情報も一切得られず、それらの地域に住むロータリアンとの連絡もままなりません。

第 2520 地区の樫山ガバナーは、震災直後、大きな被害を受けた地域に駆けつけました。海岸沿いの被害状況はすさまじく、テレビで見る内容よりはるかに悲惨な光景が広がっていたそうです。「現在も、緊急支援と行方不明者の捜索が続けられており、津波被害を受けた地域では、食糧、飲み水、ガソリン、医療品などの物資の不足が深刻な問題になっています」

今後増えると予測される被害者数に不安をつのらせつつも、ロータリアンからの応援に励まされていると、樫山ガバナーは話します。「世界中のロータリアンから数々の温かい励ましをもらった」と述べる同ガバナーは、それら支援の手に後押しされながら復興に取り組んでいこうと意志を強めました。

第 2550 地区（栃木）では、津波被害は免れたものの、地震による大きな被害を受けたと瀬下龍夫ガバナーは話します。地震の最中、机の下にかくれて地震が治まるのを待っていた瀬下ガバナーは、建物の支柱に亀裂が走ったとき、崩壊を予期しました。もはやこれまで、との思いが瀬下ガバナーの脳裏をよぎりましたが、幸い、建物は持ち堪えました。

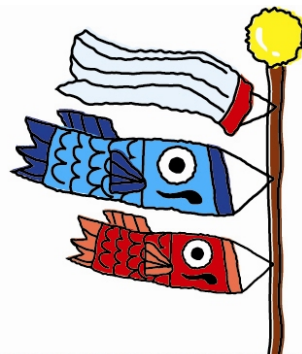
瀬下ガバナーは 4 月 2 日、大槌ロータリークラブ（岩手）会員の植田俊郎さんに救援物資を届けるため釜石を訪れました。上田さんは、津波が建物の 3 階まで押し寄せ、やっとのことで階上へと逃れたそうです。

ロータリークラブは、被災地を支援するために、できる限りを尽くしていると、黒田理事は話します。「ガソリンが不足する状況にもかかわらず、多くのロータリアンが被災地に救援物資を届けてくれます。一丸となって活動するロータリアンの姿に、私は心から感激しています」

（訳者注：引用はすべて英語から翻訳されたものです）



写真の赤線は、津波が押し寄せた高さを表しています（岩手県釜石市）。この建物内でクリニックを開く植田俊郎さん（大槌ロータリークラブ会員）は、4 階へ駆け上がり、やっとのことで難を逃れました。写真提供：瀬下龍夫



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2 ◆南RC クラブ休会	3 憲法記念日 ◆北RC 休会	4 みどりの日 ◆三条RC 休会	5 こどもの日 ◆東RC 休会	6	7
8	9 ◆南RC 卓話 丸山征夫会員	10 ◆北RC 移動例会 於: 中小企業 大学校 卓話 校長 佐藤 勉 様 ※記帳できます	11 ◆三条RC 卓話 NPO 法人 ネットワーク みどり緑 理事長 関根依智朗様	12 ◆東RC 夜例会 於: 加賀苑 ※記帳できます	13	14
15 三条大祭	16 ◆南RC 卓話 渡邊久晃会員	17 ◆北RC 卓話 (株)相田 合同工業 代表取締役 相田 聡 様	18 ◆三条RC 会員卓話予定	19 ◆東RC クラブ・フォーラム 「家庭会合 報告」	20	21 ㊦ 2011～12 年度 地区協議会 於: イタリア軒 AM 8:30 三条市役所前 出発
22	23 ◆南RC クラブ・フォーラム 「地区協議会 報告」 ◇南 RC 「家庭会合」 PM6:30～ 於: ロイヤル	24 ◆北RC クラブ・フォーラム 「地区協議会 報告」	25 ◆三条RC クラブ・フォーラム 「地区協議会 報告」	26 ◆東RC クラブ・フォーラム 「地区協議会 報告」	27	28
29	30 ◆南RC 温故知新/ 歴代会長卓話 鈴木 武 第 29 代会長	31 ◆北RC クラブ・フォーラム 「家庭会合 報告」				

＊近隣RC例会変更のお知らせ

- 加茂RC 5月12日(木) 夜例会「田上あじさい RC 合同例会」
- 吉田RC 20日(金) 夜例会 27日(金) 早朝例会

記帳場所

加茂産業会館
山岸会計事務所

表紙について

加山 又造 かやまたぞう (京都府出身)

1927-2004

■「雪月花のうち花」1978(昭和53)年作
東京国立近代美術館蔵
ロータリーの友 1995 年4月号表紙より

三条南ロータリークラブ週報

2011. 4.18

No.1992 No.34