



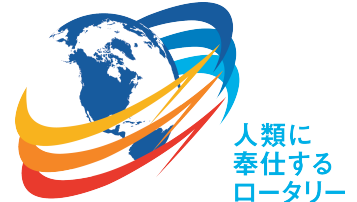
碧南ロータリークラブ週報

第2796回例会 平成28年9月28日(水)

- 会長 榊原 健
- 幹事 新美 惣英
- 会場監督(SAA) 黒田 泰弘

2016-2017 年度 国際ロータリーのテーマ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 事務局 碧南商工会議所内
TEL<0566>41-1100
ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
E-mail: info@hekinan-rc.jp
- 例会場 碧南商工会議所ホール
〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90
FAX<0566>48-1100



- 会報委員 杉浦秀延・貝田隆彦・八馬宜久

●齊 唱

ロータリーソング「ロータリー讃歌」

●本日のお弁当

小伴天

●本日のお客様

料理研究家 鶴田三起様

●本日の卓上花

カーネーション、デンファレ、ミスカンサス

会 長 挨拶

皆さん、こんにちは。先週1週間、職業奉仕活動ご苦労様でございました。先週のクイズの答えですが、「世界でよいことをしよう」です。

25日の日曜日に初めて消防団の観閲式に行かせて頂きました。とても整然とし、訓練された様子が覗えまして、防火防災をお任せしても大丈夫じゃないかという気が致しました。予備隊長の杉浦栄次さんも凛々しく、最後に角谷信二さんが火の用心の三唱をされ、大変楽しい時間を過ごさせて頂きました。

日本が世界で好かれているか、嫌われているか、アジアではどうか、ヨーロッパではどうかということを考えてみました。アジアとヨーロッパの間にありますトルコ共和国は親日的で日本を好んでいる国だそうです。毎年「どの国が好きですか？」というアンケートをしてみますと、いつも日本がトップだそうです。そして「行ってみたい国は？」と聞くと、90%ぐらいの人が必ず日本と答えるそうですけども、では「日本はどこにありますか？」と聞くと、場所がわからない人が多く、本当に日本のことをわかって好いて頂いているのかなとい



榊原 健会長

うような気が致しました。なぜトルコが日本を好いているかというのと、昔トルコが強かった時代にロシアと戦争をしたそうです。その戦争でトルコが敗れまして、たくさんの領土を取られてしまったのですが、日露戦争で日本がロシアを倒してくれたということと、トルコの皇帝が日本に 600 名を超す使節団を派遣し、その帰り道に嵐と遭遇し、船が沈んでしまった時に日本人が協力してトルコの人たちを助けたことに感動されたそうで、そのことがトルコの教科書に載っているため、トルコの人たちは感銘を受けて日本が好きになったそうです。

それでは今日の問題です。ゴルフの時にスコアカードに記入する鉛筆を何というのでしょうか。

今週 1 週間、よろしくお願い致します。

幹 事 報 告

幹事報告をさせていただきます。

- 皆様のメールボックスの中に第 40 代会長よりお手紙集を皆様に贈呈されております。これはロータリークラブ、ライオンズクラブ、青年会議所、商工会議所の議員の方にお配りされているということです。お気遣いのご無用とのことですが、よろしくお願い致します。
- 他クラブの例会変更等は幹事報告書の通りでございます。
- 地区大会に参加の申し込みを頂いた会員の方には、交通手段のご案内をさせて頂いております。行き帰りのバスを利用するかしないかというご返事を 10 月 12 日までにお問い合わせ致します。
- 2820 地区のガバナー事務局より鬼怒川水害義援金報告書が届いております。当クラブも義援金をお送りさせて頂きましたけども、全国より 4,745 万円ほどの義援金が集まったそうです。
- WFF の協賛チケットのご購入をまた回覧致しますので、よろしくご協力のほどお願い致します。収益金は全て奉仕活動に充てられますので、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
- 来月の 10 月 5 日の例会終了後の 13 時 30 分より理事会を開催致しますので、役員、理事の方はよろしくお願い致します。



新美惣英幹事

委 員 会 報 告

<出席奨励委員会>

総会員数 71 名 (内出席免除者 18 名の内出席者 11 名)出席者 56 名	
出席対象者 56/64 名	出席率 87.50%
欠席者 15 名(病欠者 0 名)	前々回修正出席率 100%

※十週連続出席率 100%の場合は記念品を差し上げます。

<ニコボックス委員会>

- 石川 春久君 ニイミ・カラオケさんの第33回「歌と舞の祭典」にて「明治一代おんな」の「お梅」を熱唱された平松ふきさんに大声援、大拍手。ファンになりました。
- 9月24日、「荒神社」「陣屋稲荷社」「秋葉社」三社の本遷座祭を無事に斉行する事が出来ました。引き続き10月29日は竣功奉告祭・例大祭の斉行。10月30日は奉祝「稚児行列」の斉行です。又、同じ10月29日夜は、衣浦グランドホテルにて、棚尾・安専寺創建千年祝賀会の開催。大変な二日間になりますが、神さま・仏さま、頑張ります。
- 新美 宗和君 9月25日（日）文化会館において、第33回歌と舞の祭典が催されました。開催にあたり多くの方々にスポンサーとなってささえていただき、ありがとうございました。RCメンバーの奥様方も日頃の練習成果を存分に披露され、会場からの声援も大きかったです。石川春久様、平松太様、お奥様方は歌がうまくなりましたね！
- 新美 惣英君 9月23日、商工会議所交通運輸部会全体研修会、無事盛会に終了しました。出席頂きました会員各位に感謝申し上げます。
- 奥田 雪雄君 先週、ニコボックスの発表当番でしたが、安城更生病院の検査の日と重なりました。仲間の林さんには迷惑をおかけしました。
- 10月5日（水）、親戚にあたります松本整形外科が碧南で新築開院致します。あたたかく見守って下さい。お願いします。
- 杉浦 栄次君 9月25日（日）碧南市消防団観閲式を無事に挙行することができました。榊原会長を始め、たくさんの皆様にご臨席賜り、誠にありがとうございました。これからも碧南市の安心・安全の一助となるように、努力して参ります。
- 服部 弘史君 本日の講師、料理研究家 鶴田三起様を御紹介させていただきます。鶴田先生、よろしくお願い致します。

卓 話

「毎日の食事こそが薬」

料理研究家 鶴田三起様



鶴田三起様

只今、ご紹介に与りました鶴田です。今日は皆様に身近な食ということで1つでも心に留めて頂けるようなお話ができればと思います。短い時間ですがよろしくお願い致します。

薬食同源（医食同源）という言葉が皆さん1度くらいは聞いたことがあると思いますが、いかがでしょうか。1972年にNHKのきょうのお料理教室の40歳からの食事ということで、臨床医の先生が薬という言葉が日本で化学薬品と誤解されないように医食同源という造語をつくって、日頃から美味しい食事ですべてを予防し治療しようということで作られた言葉で

す。これが今、第2次薬膳ブームと言って、食事と健康を重視したもので、とても話題になっていることですが、このお話を今日はしたいと思います。

薬膳とは以下になります。

- ・身体に有益で、毎日食べられる美味しい料理であること
- ・その土地で採れた食材が身体を養ってくれる＝身土不二
- ・食べ物を捨てるどころ無く丸ごと食べ尽くす＝一物全体

薬膳と聞くと私の母などは、「生薬臭くて美味しくない中華料理でしょ。」と言ったのですが、皆さんもそういうイメージがあるのではないのでしょうか。

生姜ブームも実は薬膳です。生姜が数年前からブームになっていますが、身体を温める、という効果が有名です。この生姜、現代食養学においてはカリウムが多いということ以外は特に取り柄のない食物です。身体を温める、という効果は薬膳における考え方なのです。ちなみに、生姜は色々な漢方薬にも使われ、食物としても生薬としても使える優秀な食材です。

日本食にだって薬膳がいっぱいあります。食物の効果を組み合わせて目的を持って作る食事が薬膳料理ですが、私たちの身近なところには薬膳の知識が詰まった食事がたくさんあります。例えば冷や奴。お豆腐は身体を冷やしますが、温める効果があるネギやショウガを載せることで冷えすぎません。また、お刺身の横にある大葉には解毒の作用、ワサビには解毒、胃腸の冷え予防の作用があり、食中毒のリスクがある生魚と合わせて食べることは理に適っています。

全ての食物に効き目があります。薬膳において大事な考え方は、全ての食物に効能があるということです。私たちが普段から当たり前のように口にしている穀物や野菜、肉、魚などには全て効能や性質があり、長い歴史の中での経験に基づき、分類されています。例えば、身体を「温める」「冷やす」の分類（四気）、気を「昇らせる」「降ろす」、内に「収斂する」外に「発散する」などの性質、どの味がどのように身体に影響するのか（五味）に加え、食物それぞれに様々な効能を持ちます。薬膳とは、食物が持つ効能と性質をうまく組み合わせ、効率良く身体のバランスを整える料理です。

トマトを食べるとすぐに体調が良くなる、かぼちゃを食べると冷え性がすぐに改善する、というような直接的効果を連想する方がいるかもしれませんが、それは薬膳の考え方ではありません。季節に合わせて、また食べる人の体調を鑑みて、適した食物で料理を作って食す。これを習慣として取り入れることで、体調を良い状態に保つ、病気にならないようにする、というのが薬膳本来の考え方です。病気を治療する専門的な薬膳もありますが、基本的には西洋医学で処方される薬のように、すぐ効くという考え方はしないのです。

私の提案する薬膳とは、身近な食材の組み合わせだけで作る、お母さんの愛情料理のことです。ほんの少しの知識と手間と愛情で健康維持ができるという、古人の知恵を活かした料理学です。食事で余分なものを解毒したり、足りないところを補ったりして、身体全体のバランスを整えることによって健康維持ができるのです。生薬を使った料理というイメージがまだまだ残っているようですが、決してそういうことではありません。人間の身体は自然の一部です。また、食品も同じく自然の恵みです。病気になる原因は、人が自然に追いつかずにバランスを崩すと考えます。自然に逆らわずに仲良くする。どのように共存すれば健康を

保つことができるか、ということを考えて食生活を送りましょう。

どうもありがとうございました。

次回例会案内

平成28年10月12日（水）

卓話「バイオリン演奏」

エメラルドデンタルクリニック 院長 高木加代子氏