



2013-14年度 国際ローターテーマ  
『ロータリーを实践しみんなに豊かな人生を』  
Engage Rotary Change Lives



2013-14 RI会長 ロンド. バートン  
RI 2820地区ガバナー 長谷川 國 雄

# Hasaki Rotary Club Weekly



誕生月・結婚月を迎えて

No.1774号 2014年5月8日発行

## 例会プログラム

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・点 鐘      | ・幹 事 報 告   |
| ・国 歌 斉 唱  | ・委 員 会 報 告 |
| ・ロータリーソング | ・ニコニコ・財団報告 |
| ・RIテーマ唱和  | ・出 席 報 告   |
| ・ビジター紹介   | ・卓 話       |
| ・会長あいさつ   | ・点 鐘       |

創立：1978年2月23日  
加盟：1978年4月14日  
例会場・事務所：神栖市商工会波崎支所  
〒314-0343 茨城県神栖市土合本町5丁目9809-527  
電話 0479(48)0333  
例会日：毎週木曜日 12時30分～13時30分  
○会 長 長谷川 和 夫  
○会長エレクト兼副会長 伊藤 恭 弘  
○幹 事 篠 塚 茂 男  
○副 幹 事 山 本 英 雅

# 第1773(42回) 例会報告

平成26年5月8日(木)晴  
進行：後藤 SAA

本日のお客様:なし

## ◇ 会長あいさつ .....長谷川会長

みなさん、こんにちは。5月になりました。英語ではMAYといいますが、寒くもなく暑くもなく過ごしやすい穏やかな陽気が続いています。ゴールデンウィーク中ということで皆さんも色々とお忙しいこととお察しします。



今月の誕生月は後藤さん、稲垣さん、伊藤さんです。結婚月は後藤さん、安藤信一さん、三好さんです。おめでとうございます。

今日の卓話は菅宮さんですが、欠席のため赤出川さんが代わりにやって頂けるといことです。

春の褒章受賞者・叙勲受賞者の発表がありました。「マルサの女」やNHKの朝ドラの海女さん約だった宮本信子さんが紫綬褒章に選ばれました。

私毎で恐縮ですが、戦前は歯型の祖父が勲三等を受賞しました。矢田部が商工会も含めて矢田部村だった頃、尊重を三期、20年勤めました。その事が評価された受賞を聞いております。

米国のオバマ大統領が来日しました。安倍首相をの首脳会談は合意には至りませんでした。しかしTPPの日米協議は一定の前進がありました。

## ◇ 幹事報告 .....篠塚幹事

5月15日(木)の合同例会はホストクラブとして、来訪クラブをお迎えする為に関会時刻18:30の1時間前には「ホテル梅原」に集合をお願い致します。ジャケット及びネクタイの着用をお願い致します、アトラクション等のついては親睦員会と調整して楽しい親睦会にしたいと思います。



1. 地区よりロータリー情報館の案内が届きました。
2. バギオ便りと茨城県薬物乱用防止指導員協議会より案内届きました。
3. 週報拜受 ~銚子RC

## ◇ 委員会報告

### ○ 国際奉仕委員会 .....金子委員



カンボジアでの井戸が完成しました。とりあえず1基ですが訪問までにはもう1基完成しております。また、後藤会員の友人の豊田様より、本年は都合がつかないため欠席ということで、¥20,000の御寄附をいただきました。有意義に使用させていただきます。



## ◇ 卓話

- 和食は世界一の長寿食 ……………赤出川会員  
いま世界で脚光を浴びている和食の素晴らしさは、「一汁三菜」  
のなかにあります。

和食の主役は米のご飯で、ご飯をおいしく味わい、栄養のバランスをつるための献立が「一汁三菜」。

一汁はみそ汁かまたは吸い物。

「三菜」は、三品のおかずがつくという意味で、主菜と副菜、副々菜となります。主菜は魚が中心ですが、時には肉料理がつくこともあります。

副菜は二つあり、まず、野菜や海草料理などの「副菜」、続いて、豆腐料理や煮豆、納豆といった大豆系を中心とした「副々菜」となります。

献立には記されていませんが、和食の膳には、米飯と「香の物」つまり、漬物も必ず置いてあります。

日本人が食事をするという事は、米飯を食べることであり、米飯は漬物を必ず添えるのが習慣ですから、あらためて書かなくてもわかるというのが前提となっています。

これらをまんべんなく食べ進めるのが和食であり、栄養のバランスも大変とりやすい配膳になっています。

「日本人は、ライスを食べ、魚、大豆、野菜、海草をおかずにする。この食事システムが、日本を世界トップの長寿大国にしているのだ」

一汁も三菜も、季節の食材を中心に用いるのが決まりで、食膳に並んだ料理っをみただけで、季節の位置がわかるように、美しく盛ります。この和食が、世界無形文化遺産としてユネスコに登録されることが決まりました。

私達の脳は、眠っている間も生命を維持するために、夜通し一生懸命に活動しています。

したがって、朝は脳のエネルギー源が空っぽになっているのです。つまり、朝は脳も体も新たなエネルギーとなる材料を首を長くして待っている状態にあります。

その材料を供給するのが、朝ごはんの重要な役目。頭脳だけではなく、前進のウォーミングアップにも欠かせないのです。体のなかで、もっとも大切な脳は、エネルギーとしてブドウ糖しか利用できません。ほかの臓器のように、脂肪が使えないのです。

私達は、頭を酷使することの多い情報化社会で働き、生きています。

脳を効率よく働かせるには1時間に5gのブドウ糖が必要とされています。脳は、1日24時間に、実に120gものブドウ糖を食べているのです。

食べ物を通して取り込んだブドウ糖は、食後4時間ほどで吸収され、消費されてしまいます。朝食でご飯を通して取り込まれたブドウ糖により、脳が目覚め、集中力や学習能力などが一気に高まります。

つまり、昼間に思う存分に活動するためにも朝ごはんは欠かせない重要さがあるのです。米のご飯は粒で食べますから、パンや麺などの粉食にくらべて、かむ回数が自然と増えます。米にはトリプトファンというアミノ酸が含まれていて、噛む行為との相乗効果で、脳の幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを増やすこととなり、ご飯をしっかり食べると、自然とにこやかになるものです。



◇ 出席報告

林出席委員長

例会	項目	会員総数 (名誉会員を除く)	出席計算に 用いた会員数	出席または メイクアップ会員数		出席率(%)
				出席	メイク	
第1例会		21会員	21会員	出席: 11	メイク: 0	52.38%
第2例会		21会員	21会員	出席:	メイク:	
第3例会		21会員	21会員	出席:	メイク:	
第4例会		21会員	21会員	出席:	メイク:	
5月度平均						

5月度出席表 出席:○ 欠席:/ M+数字:メイクアップ回数 出席免除:免

会員名	1日	8日	15日	22日	29日	出席数	M数	会員名	1日	8日	15日	22日	29日	出席数	M数
赤出川 清	○							菅谷 昭夫	○						
安藤 信一	/							野口 玲吉	○						
安藤 寿博	/							長谷川和夫	○						
泉 純一郎	○							林 久夫	○						
伊藤 恭弘	/							三好 忠	/						
稲垣 和夫	○							茂木 勉	/						
金子 大作	○							森 輝義	/						
川島 弘行	/							山本 英雅	○						
小出 泰久	/														
後藤美紀代	○														
西條 昌良	/														
篠塚 茂男	○														
菅宮 浩行	/														

メイクアップ

◇ ニコニコBOX報告 .....伊藤親睦委員長

稲垣 和夫 0歳になりました ¥2,000円  
 後藤美紀代 誕生月を迎えて ¥2,000円

ニコニコBOX	4,000円
コインBOX	1,000円
ビジター(0件)	0円
<b>合計</b>	<b>5,000円</b>

ニコニコBOX	
1週	4,000円
2週	円
3週	円
4週	円
5週	円
月計	4,000円
累計	367,400円

コインBOX	
1週	1,000円
2週	円
3週	円
4週	円
5週	円
月計	1,000円
累計	70,612円

5月の予定 8日 外部卓話 潮来保健所 石井様 15日 3クラブ合同例会  
 22日 休会 29日 クラブフォーラム