



週)報

2013~2014年度))) R I会長)ロ)D・バートン)
『ロータリーを实践して)みんなに豊かな人生を』
))))))))))第 2570 地区ガバナー)中)井)眞)一)郎)

国際ロータリー
第 2570 地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕狭山東武サロン〒350-1305) 狭山市入間川 3-6-14)TEL)04-2954-2511
〔事務所〕〒350-1305)狭山市入間川 1 -24-48)TEL)04-2952-2277)FAX)04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp
会長)栗原憲司) 会長エレクト)稲見)淳))副会長)高田虎光) 幹事)宮野ふさ子

〔第 3 グループ内の例会日〕 狭山(金)、新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(月)、所沢西(水)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第 979 回(1 月 21 日)例会の記録

点 鐘 栗原憲司会長
合 唱 我らの生業
第 2 副 S A A 小澤君、坂本君
卓話講師 大生病院
管理栄養士 棚島静子様

出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
35 名	27 名	74.19%	71.88%

会長の時間

栗原(憲)会長

1 月 21 日の日経新聞・埼玉版に載っておりますのでご紹介させていただきます。

【狭山茶、ダボス会議で PR】...地元の商工業組合 500 個を配布へ...

世界の政財界のリーダーに狭山茶をアピール。

狭山茶商工業組合(埼玉県入間市)は 22 日からスイ

スで開かれる世界経済フォーラムの年次総会(ダボス会議)で、狭山茶を提供する。国連教育科学文化機関(ユネスコ)で「和食 日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録されたことを受け、狭山茶を海外に発信する。

25 日に日本政府主催で開かれる「ジャパンランチ」で、来場者の土産品として無料配布する。30 グラム入りで、和紙のような雰囲気のパッケージに「狭山茶」と印字している。

英文で狭山茶の特徴や飲み方を説明するチラシも添えている。会場では 500 個を配布する予定だ。

同組合が日本茶の海外普及につながるとして、日本政府側に働き掛けて実現した。日本政府が国内で海外要人に配布する分を含めて、計 900 個を同組合が無償提供した。繁田収作理事長は「無形遺産に登録された和食に合う狭山茶の安全性も PR したい」と話している。

また関連して、先日埼玉県産業試験所で紹介さ



れたお茶の新品種についてご紹介させていただきます。これは奥手の品種で、茶極晩生品種「おくはるか」という名前です。登録番号は埼玉 42 号、品種登録出願公表年月日は平成 25 年 7 月 5 日、育成系統図は、さやまみどり()とやまとみどり()を掛け合わせた埼玉 20 号()に、やぶきたの自然交雑でできた埼玉 13 号、その埼玉 13 号の自然交雑によってできた埼玉 7 号()を掛け合わせた結果、「おくはるか」となったそうです。特長は、萌芽期・摘採期が「やぶきた」より 7~10 日遅く、摘採期の年次変動も少ない、生葉収量・製茶品質は一番茶、二番茶とも「やぶきた」よりも多収であるということです。またこれが一番の特長らしいのですが、独自の桜葉様の香りを有し、製茶品質は「やぶきた」よりも優れるとのこと。

今までお茶と言いますと、緑の色や水色、新茶らしい匂いが重要視されておりましたが、今度は桜の葉のような香りがするという、変わった品種がでたということです。遅い品種なので霜の被害を受けにくく、収量も均一で多収が見込まれ、病気にも強いということで、これから狭山茶の新しい品種として、皆様の食卓に出る日も近いと思います。

最後に、同じ新聞に秩父の午歳総開帳についての記事が載っておりましたので、ご紹介させていただきます。

【秩父札所巡礼ハイキング】

秩父鉄道と西武鉄道は 3 月から、秩父札所を巡る「秩父札所午歳総開帳記念ハイキング」を実施する。今年は 12 年に 1 度の「午歳総開帳」にあたり、普段は扉の奥に隠れているご本尊を、間近に拝むことができるのに合わせて企画した。春と秋に実施する。

全 34 カ所の札所を回れるようハイキングコースを 6 回に分け、各回ごとに 4~7 カ所の寺を巡る。3 月 9 日~5 月 21 日の春編と 9 月 14 日~11 月 18 日の秋編の 2 回開催する。参加は無料だが、バス代が必要なコースもある。

スタート地点の駅で受付をすると、写真入りの

昔の町名に「櫛島」というものがあったようです。

私は栄養士ですので、栄養のお話をさせて頂こうと思っております。今日はパンフレットを見ながらお話させて頂きます。

「6つの食品グループ」という丸い表があります。



まず私たちが生きていくために必要な栄養素と呼ばれるものがあります。三大栄養素と呼ばれておりますが、【炭水化物】(糖質を含む) これは主に体を動かす元、エネルギーの元になるもの、【タンパク質】これは私たちの体をつくるもの、筋肉や皮膚、髪の毛、爪などをつくるもの、そして【脂肪】となりますが、脂肪もやはり私たちのエネルギーの元になったり、あるいは皮下脂肪になって内臓を守ったり、ホルモンの材料になったりと、大事な働きをしております。この三大栄養素を体の中で上手く利用し、健康を維持するということで、【ビタミン・ミネラル】という栄養素があります。これらは私たちの体にはどうしても必要なものですので、どれかが抜けると、偏った食事となり、健康に良くありません。もう一つ最近【食物繊維】というものが注目されております。食物繊維とは、私たち人間の体では消化できないものなのですが、その分体外に出される時に、便秘の解消や余分なコレステロール等を吸着して排出するという働きがあります。今生活習慣病が話題になっておりますが、その改善のためにも食物繊維が非常に注目されております。

1日のうちでこの表の中のものを食べられると良いと思いますが、皆さんいかがでしょうか？朝ごはん、今日のお昼のお弁当で、この中のいくつか食べることができたでしょうか？

私は朝からお雑煮を食べてきましたが、お雑煮

はお餅なので、炭水化物の所に入ります。そしてお雑煮にはホウレンソウとカマボコが少しずつしか入っておりませんでしたので、朝ごはんだけですと、全然この表を丸く食べておりません。そして今お弁当を頂きましたが、お弁当の中にはご飯とお魚、お肉がはいってありましたので、タンパク質を摂ることができました。そしてその他、大根やインゲン、ニンジンなどが入っていたため野菜が少し摂れましたが、量が足りないと思っております。あと足りない物は乳製品、果物、そしてもう少し野菜を摂りたいので、その辺を夜に調整していこうかと思っております。

このように見て頂ければ、1日のうちでどのようなものを食べたかということが、分ると思えます。是非この表を利用して頂ければ、良いと思えます。今日お話したかったのは、一体どんなものをバランス良く食べれば良いのかということで、食べて頂きたい食品の頭文字を並べると「マゴタチワヤサシイ」となります。お孫さんのいる方もいらっしゃると思いますが、栄養の方の「マゴタチワヤサシイ」という所を、説明させて頂きたいと思えます。

【マ】豆類です。

主に糖質やタンパク質を多く含んでおります。大体豆は、小豆やいんげん豆、えんどう豆、大豆などがありますが、私たちが一番日常使っているものは、大豆、或いは大豆製品です。大豆は畑の肉とも言われるほどタンパク質が多く含まれておりまして、納豆や豆腐、厚揚げや高野豆腐、おから等々、色々な種類が1日のうちで食べられると思います。私が一番お奨めなのは納豆で、栄養成分が非常に高く、また何もしないで食べられるということが一番だと思います。

その他に小豆やうずら豆など、甘く煮た豆も私たちはよく食べます。また今スーパーなどでは、豆を軟らかく煮た状態で売っていますので、スープやサラダにいれるなど、工夫して頂けると思います。

【ゴ】ゴマです。

種実類と言いますが、木の実などのことを言います。脂肪が多く、若さを保つというビタミンEも含まれておりますので、是非食べて頂ければと思います。しかし皆さんがお酒のおつまみなどで食べられるアーモンドやカシューナッツ、ピーナッツなどは、体には良いのですが後をひき、いつまでも食べ続けてしまいます。脂肪が多いのでその部分に気を付け、1日20粒程度にして頂きたい

- マ まめ・豆製品
- ゴ ゴマ・種実類
- タ たまご
- チ 牛乳・乳製品
- ワ ワカメ・海藻類
- ヤ 野菜・くだもの
- サ 魚介・肉類
- シ しいたけ・キノコ類
- イ いも類

と思います。

料理に一番使われるのがゴマですが、ゴマ和え等の料理に使ったり、ゴマプリンなどのお菓子にも使われております。ゴマもビタミンEを多く含むのですが、炒って擂った方が、より栄養価が上がります。

【タ】タマゴです。

私たちが一番食べる鶏のタマゴは、人の体に非常に良いタンパク質を持っているので大いに食べて頂きたいところなのですが、タマゴにはコレステロールという成分も多く含まれております。コレステロールは人間の体に必要な物なのですが、多すぎると動脈硬化の原因になってしまうことがありますので、健康の方は1日1個程度、検診等で気を付けるように言われている方は2~3日に1個程度に抑えて頂きたいと思っております。

またこのところノロウィルスについて話題になっておりますが、タマゴはノロウィルスはあまりありませんが、サルモネラという食中毒菌に汚染されることがよくありますので、買ったなら冷蔵庫に入れる、そして割ったり料理した後はなるべく早めに召し上がって頂きたいと思っております。

【チ】乳、牛乳、乳製品を指します。

タンパク質が非常に豊富ということと、合わせてカルシウムも豊富に含んでいます。骨や歯を作るのに大切な物だということは皆さんご存知かと思いますが、年齢を重ねていくと骨が弱くなってしまいう骨粗鬆症という傾向もありますので、そのためにもカルシウムをしっかり摂って頂けると良いと思っております。小魚や小松菜にもカルシウムは沢山含まれているのですが、やはり乳製品から摂るカルシウムが非常に人間の体に吸収されやすくなっておりますので、1日のうちで牛乳を1杯飲まれると良いと思っております。ヨーグルトなどでも構いませんので、是非毎日の中で摂って頂きたいと思っております。

【ワ】ワカメを代表として、海藻類です。

海藻類はビタミン、カルシウム、鉄分といった、ビタミン、ミネラルを多く含んでおり、また食物繊維も多く含んでおります。便秘の解消や、コレステロール、中性脂肪を吸着して排出してくれます。海藻類は昆布やヒジキを煮るということもありますし、ワカメの味噌汁、酢の物、或いは焼き海苔や味付け海苔と考えますと、1日のうちのどこかで、少しでも食べることが可能かと思っております。

私も調べて初めて知ったのですが、世界中に色々な海藻がありますが、ワカメを食べるのは日本と韓国人だけだそうです。

【ヤ】野菜類です。

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでおり、体の調子を整えること、老化を防ぐ働き、病気を防ぐ効果があります。今はがん予防としても注目されております。

色の濃い野菜『緑黄色野菜』と言いますが、ホウレンソウ、小松菜、カボチャ、ニンジン、プロ

ッコリー、ピーマン、トマトなどが緑黄色野菜で、カロテンという物質を多く含んでおりますので、がん予防ということで最近話題になっております。それに対して色が少し薄い野菜『淡色野菜』と言いますが、キャベツ、大根、ナスや玉葱などはビタミンCを多く含みまして、風邪の予防や病気の予防に効果があります。

野菜は1日350g摂るように奨められています。今日お弁当のお野菜だけでは足りませんので、みなさん夜にしっかり食べて頂ければと思っております。

【サ】魚類、肉類です。

これは重要なタンパク質を含んでおります。特に魚のDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪を含んでおりまして、この脂肪に血液サラサラ効果があると言われております。特に青い魚、サバやアジ、イワシ、サンマなど、或いはマグロやシャケ等にも含まれております。しかし体に良いからと1度に沢山食べるのではなく、食べる回数を増やして頂きたいと思っております。

お肉も大切なタンパク質源で、人間はやはり動物ですので、動物の肉は人間の体に良く似たところもあり吸収されやすくなっております。しかし肉の脂肪は病気の原因になりやすい、体の中で溜まりやすい所がありますので、霜降りの肉ではなく、少し赤身で、歯を鍛えて頂ければと思っております。

私の息子が大学生の時にアメリカに行きました。アメリカでステーキを食べると張り切って行きましたが、マクドナルドが一番おいしかったと帰ってきました。大きいのは大きいそうですが、日本と比べると硬くて、随分と違ったそうです。日本の霜降り肉はおいしいのですが、脂肪はそこそこに抑えて頂きたいと思っております。

【シ】しいたけ、キノコ類です。

キノコ類は水分が多く、エネルギーが少なく、そして食物繊維が多く含まれております。体重を気にされる方には、ダイエット食に非常に適しています。お鍋等に沢山使って頂くことも良いかと思っております。えのき、きくらげ、しいたけ、しめじ、なめこの他にも今は色々なキノコが出回っております。この季節ですと鍋が一番良いかと思っておりますが、しっかり食べて頂ければと思っております。しかし水分が多いため、火をいれ過ぎると小さくなってしまいますので、さっと火を入れて食べて頂ければと思っております。

【イ】イモです。

イモは炭水化物が主な栄養素になるのですが、主食の代わりにもなりますので、昔から良く食べられていました。カリウムが多く含まれておりまして、体内の塩分を一緒に外に出してくれるという働きがありますので、血圧の高い方には良いかと思っております。

ビタミンCとは非常に熱に弱く壊れやすいので、生のフルーツなどから摂る方が良いとお話することがあすのですが、ジャガイモ、サツマイモのピ

タミンCについては熱に強くなっておりますので、少し蒸かしたり茹でたりして食べても、ビタミンCを摂ることができます。

狭山は里芋の産地だということで、農家の方からお聞きしましたが、狭山は土が粘土質だということで、おいしい里芋ができ、千葉辺りは砂地なので狭山よりは味が落ちるとおっしゃっていました。

以上、【マゴタチワヤサシイ】をご紹介させて頂きました。本当は全部を1日のうちで食べて頂きたいのですが、食べ過ぎになってしまったりと大変ですので、ほどほどに、表を見ながら確認して頂ければと思います。

最後にクイズをさせて頂きたいと思います。

Q. 畑の肉と言われているものはなにでしょう？

A. 大豆

Q. 夏、ビールを飲むとき、よく枝豆を食べますが、枝豆は何の豆でしょう？

A. 大豆(若い時)

Q. 次の漢字は豆の名前です。なんと読むのでしょうか？

(1) 大豆...だいず

(2) 小豆...あずき

(3) 隠元豆...いんげんまめ

(4) 落花生...らっかせい

(5) 豌豆...えんどうまめ

Q. ごまを (人の機嫌をとって自分の営利をはかる)

A. ごまをする

Q. ごま。(アラビアンナイトのおはなしでアリババの岩が動いたと言う呪文)

A. ひらげごま

Q. ごま。(白髪の混じった頭)

A. ごましお

Q. ごま。(ごまを加えると料理の味が良くなる)

A. ごまかす

この意味は良い方に書いてありますが、最近ではごまかすとは余り良い意味に使われていないような気がします。

Q. 「海藻」と「海草」。食べられるのはどっち？

A. 海藻

Q. 海藻のヌルヌル成分は？

A. アルギン酸という物質で食物繊維の一種です。

Q. 寒天やとろろてんの原料は何？

A. 天草

この近くですと伊豆辺りで天草が取られ、それを信州に持っていき乾燥させるということで、信州の特産物で寒天があるそうです。信州の寒暖の差が乾燥に良いそうです。これも食物繊維があり、お腹のそうじをすると言われておりますので、夏はとろろてん等を召し上がってください。

Q. さつまいもは、どこを食べるの？

茎の部分 根の部分

根の一部が肥大化して、でんぷん物質になったものです。

Q. ジャがいもは、どこを食べるの？

茎の部分 根の部分

地下茎という茎の一部が大きくなり、でんぷん物質になったものです。

Q. 色の濃い野菜はどれでしょう？

(1)ニンジン (2)きゅうり (3)なす (4)キャベツ
カロテンを多く含みます。

Q. 花のつぼみを食べている野菜はどれでしょう？

(1)オクラ (2)アスパラガス (3)ブロッコリー

Q. 野菜は1日どれくらい食べたら良いでしょう？

(1)50g (2)100g (3)200g (4)350g

だいたい皆さんの両手を広げた量一杯が350g位ですが、これを食べるのは大変ですので、火を加えて嵩を減らす工夫をして食べて頂ければと思います。

また最近伊藤園などで1日分の野菜ジュースというものが売っていますが、350gの野菜と同じ栄養が摂れるかというところではなく、原料を350g使っているということだそうです。野菜を食べて、今日は食べる量が少なかったと思う日に補助的に飲まれると良いかと思えます。

資料を色々調べておりましたら、魚にまつわる面白いことわざがありましたので、ご紹介させて頂きます。

【いわしの頭も信心から】

どんなつまらないものでも信心すると有り難く思えてくる

【えびで鯛を釣る】

僅かな物を与えて、大きな利益を得る

【貧乏さんまに福いわし】

さんまが好漁のときは気温が比較的に低いそうで、米が不作になりがちということ、反対にイワシが好漁のときには気温が少し高め、米が豊作になるということです。

)
)
))))))))
)



ニコニコボックス



2014～2015年度RIテーマ)

ロータリーに輝きを) (LIGHT UP ROTARY)

栗原(憲)君 大生病院管理栄養士・櫛島静子様、ようこそお出で下さいました。卓話よろしくお願ひします。

宮野君 先週は3RC合同例会、お疲れ様でございました。大生病院・櫛島様、卓話ありがとうございます。楽しみにしております。どうぞよろしくお願ひします。

江原君 大生病院管理栄養士・櫛島様、「まごたちはやさしい」本日の卓話楽しみにしております。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

浜野君 先週、3RC合同新年会をお休みまして申し訳ありませんでした。

稲見君 大生病院管理栄養士・櫛島静子様、今日のお話楽しみです。よろしくお願ひします。

片山君 大生病院管理栄養士・櫛島静子様、卓話楽しみにしています。

栗原(成)君 3RCの新年会、欠席しました。前日38の熱が出て、久し振りにベッドの中で一日ゆっくり出来ました。

中谷君 仕事の都合で、最近欠席が多く申し訳ありません。

大生病院管理栄養士・櫛島静子様、本日の卓話よろしくお願ひします。

坂本君 大生病院管理栄養士・櫛島様、本日の卓話よろしくお願ひ致します。

柴田君 2週連続欠席致しました。

高田君 櫛島様、本日はお忙しいところありがとうございます。卓話よろしくお願ひ致します。

会員誕生祝 石川君

夫人誕生祝 柴田君

結婚記念日 吉松君



次の例会

第2副SAA 高岸君 田中(隆)君

2月4日(火) 12:30～13:30

外来卓話 『みみよりの菜の話』

大生病院 薬剂部長 江原恵子様