





事務所：長野県伊那市西町 5016-2 電話 0265(76)5858 例会日：毎週火曜日 例会場：海老屋料理店 0265(72)2158  
 会長：中川博夫 副会長：唐澤千明 幹事：池上幸平



2015-2016 国際ロータリーのテーマ  
**世界へのプレゼントになろう**  
 Be a gift to the world

2015-2016 RI会長  
 K.R.“ラビ”ラビンドラン  
 スリランカ



**第1322回 マレットゴルフ・納涼家族例会 平成27年8月25日(火)**

- 点 鐘      18:30
- ソング      翔け中央ロータリー      池田幸平ソングリーダー



- ゲスト・ビジター紹介
  - ・池上幸平会員 令夫人 三枝子様
  - ・清水吉治会員 令夫人 裕子様
  - ・中川博夫会員 令夫人 寿子様
  - ・馬場秀則会員 令夫人 恵子様
  - ・矢島宏会員 令夫人 文代様
  - ・大谷智鶴会員 令嬢 秋文乃様
  - ・支援留学生 グェン ティー ハイ アン様
  - ・米山奨学生 沈昱東様

■ 会長談話      中川博夫会長



最近、健康食品としてブームになっているものに荳胡麻があります。エゴマといえば韓国料理のエゴマの葉をしょうゆ漬けた「ケンニブ」が有名ですが、福島県鮫川村では、村の特産品としてエゴマ油を中心に全国で販売しています。一時、原発事故の風評被害で売り上げが激減しましたが、マスコミに取り上げられてからというもの品薄状態が続ぎ、1ヶ月先でないとは入荷できないほど有名になりました。

売れるなら増産すれば良いと思うのですが、そう簡単にはいかないのだそうです。風評で減産に追い込まれた農家がエゴマの耕作を再開するかというと、ブームがいつまで続くのかが心配で二の足を踏んでいるのだそうです。来年種をまき、収穫したとたん、ブームが去ってそんなに必要でないから、あんなところの物は全部引き取れない、なんていうことになったら困りますよね。

さて、福島県鮫川村の気候風土はエゴマ栽培に適合しているようで、香り高く味も濃いのだそうです。鮫川村は標高350～700mの中山間地域にあり、年平均気温は10℃、年間降水量は1,200mm程度。積雪量は少ないが、冬は寒さが厳しく、一旦雪が降るとなかなか消えない。その分、夏は日中どんなに暑くても夜は涼しくて過ごしやすい。伊那市のどこかに似ていますよね？もしかしたら……？

ただし、エゴマはシソ科植物で、原産地は中国・インド。シソと容易に交配する近縁種ですので栽培に手がかかります。わが国では縄文遺跡からも出土し、古くから食用とされていたようです。日本国内ではほとんど消えようとしていたエゴマの見直しが始まったのは、種子の半分を占める油に特徴があったからです。

東北地方では、エゴマを食べると「十年」長生きすると言われており、別名「じゅうねん」の名で昔から親しまれてきている自然食品です。体に良く、成人病予防に効果があるとされる「α-リノレン酸」が豊富に含まれています。

長い間、「動物性脂肪とコレステロールの摂取を減らし、リノール酸を増やすと血中コレステロール値が下がり、動脈硬化が予防できる」と考えられてきました。ところが、このような食事を長く続けると心臓病が増え、寿命が短くなるのだそうです。しかも、血中コレステロールの高い人のほうが癌による死亡率は低く長生きするのだそうです。

このように、リノール酸の摂りすぎが多く癌やアレルギーを増やし、動脈硬化をひきおこす元凶とされていますが、シソ油の $\alpha$ -リノレン酸や魚油に多いEPAやDHAには、これらの病気を予防する効果があるのだそうです。エゴマ油は多くの動物実験で有効性が示され、アレルギー過敏症や大腸腫瘍の予防に有効であることは、臨床的にも示されつつあります。

油の良さだけでなく、種子はたんぱく質や鉄分が豊富です。このエゴマをいろいろな形で食生活に取り入れていくことが健康増進に役立つということで、今ではエゴマ油の他、搾りかすを粉にしたの販売もあります。食物繊維が豊富なので体に良いかも？ ただし、健康に良いからといって大量摂取をするのは控えましょう。油は油です。

皆さん、会員数維持のためにも、自分にあった健康法を色々と試して、もっともっと長生きしましょう。

■ 幹事報告 池上幸平幹事 幹事報告は別紙をご覧ください。

#### ■ ニコニコボックス

- ◆中川博夫 会員家族の皆様、お越しいただきありがとうございます。
- ◆池上幸平 特別産業廃棄物の審査が終わりました。次回は2年後です。とりあえず仕事が続きます。
- ◆マレット入賞者 1位・矢島会員 2位・矢島令夫人 3位・伊澤会員 夫婦でワンツーすみません。
- ◆平澤理 本日のマレットゴルフご苦労様でした。楽しくプレーさせて頂きました。親睦会、楽しくやりましょう。

■ 出席報告 会員数34名 出席免除会員7名 長欠会員2名 出席率100% 前回出席率修正なし

■ 点 鐘 19:00

■ 納涼家族例会 通常例会終了後担当委員長より挨拶があり、納涼家族親睦会の開始となりました。

#### 平澤親睦活動・友好委員長の挨拶



改めまして、皆さん今晚わ親睦委員長の平沢でございます。昼間はマレットゴルフに参加して頂いた皆様ご苦労様でした。台風の影響を心配していた訳でございますが、涼しい中で楽しくプレー出来たことに感謝申し上げます。それではこれから大勢のゲスト、ビジターをお迎えして納涼家族例会を始めさせていただきます。わずかな時間ですが楽しみたいと思いますので、宜しく願い致します。

小川直前会長の乾杯の音頭により親睦家族会の幕開けとなりました。

親睦家族会に先立ち、午後二時より榛原河川敷マレット場で行われた競技の結果報告が行われ、賑やかな表彰式となりました。中でも優勝・準優勝が矢島宏御夫妻となり会場を沸かせました。ちなみに、三位は次年度会長予定者の伊澤和男会員と言う結果となりました。マレットゴルフ大会参加者は総勢20名となり、その内会員参加15名でありました。

外国人留学生は、米山奨学生のシン・リト(男)さん、当クラブ支援留学生のグエンティ(女性)さんが参加いたしましたが、結果としましてはブービーとブービーメーカーという結果になりましたが、三桁以下であったことを付け添えておきます。順位発表と豪華に見える各賞品と参加賞を手渡され和やかな



表彰式となりました。

午後9時、時の経つのも忘れるうちに「手に手つないで」の大合唱を池田ソングリーダーの下に行い、締め  
めの音頭を準優勝者矢島会員夫人の文代様がおこない閉会となりました。  
マレットゴルフと納涼家族親睦会の写真を載せましたのでお楽しみください。



次回例会  
9月1日(火) クラブフォーラム(米山記念奨学会)