



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：唐澤敏治 副会長：田中洋 幹事：市川満貞

<p>ロータリー： 変化をもたらす</p>	<p>2017-2018 国際ロータリーのテーマ ロータリー：変化をもたらす ROTARY: MAKING A DIFFERENCE</p> <p>2017-2018 RI会長 イアン H.S. ライズリー オーストラリア (ビクトリア州)</p>	
<p>第1429回例会 平成29年12月12日(火)</p>		

<p>■ 点 鐘</p>	<p>12:30</p>	
<p>■ ソング</p>	<p>伊那中央ロータリー讃歌 平澤理ソングリーダー</p>	

■ 会長談話 唐澤敏治会長

昨日はテレビを通じ、小平奈緒（女子1000m）世界新（日本女子個人で初）という大変喜ばしいビックニュースが入って来ました。ソルトレークシティ、スピードスケートワールドカップ第4戦女子1000mで31才の小平奈緒が1分12秒09の世界新記録をマークして優勝した。女子では初めての快挙。長野県茅野市が生んだ超大ヒーローと言っても過言ではありません。また当クラブがIACとの関係のある伊那西高校卒業生である事に余計に親しみを感じ嬉しさ100倍になります。500mでも驚異的な連勝記録を続けている。この事は目標タイムを視界に捉え夏の練習から努力してきたたまものと思います。小平選手はW杯1000mで今年11月に初勝利、ここまで4戦3勝、昨年からのW杯15連勝中の500mと合わせ、来年2月平昌五輪で金メダル獲得に期待したい。別のニュースですがプロ野球オリックスの金子千尋選手（長野商業出）が現時点で球界最高額となる現状維持の年俸5億円で契約更新しました。14年目の来季は3年連続開幕投手と優勝を目指して下さい。

- ニコニコボックス
- ◆唐澤敏治 寒い日が続いております。杉本会員、卓話をよろしく申し上げます。相続1億6千万 女房に対して 非課税 勉強不足 負金 ニコボックスへ。
 - ◆田中洋 12月10日 伊藤ガバナーエレクト国際協議会壮行会に唐澤会長・唐澤会長エレクト共々出席して参りました。一つ一つが勉強です。
 - ◆井上修 年末ジャンボの宝くじ。去年は3万円でしたが今年は1千万円が当たりました!・・・という夢を見ました。
 - ◆多田浩之 12月14日(木)に松本から税理士を呼んで「事業承継セミナー」を開催します。ぜひ多数の方々のご参加をお願いします。

■ 幹事報告 市川満貞幹事 幹事報告は別紙をご覧ください。

■ 委員会報告

・「ロータリーの友」12月号紹介 小川秋實会員



RI会長メッセージは、72年前、平和な世界にするため国際連合が設立されたが、いまだ戦争・武力紛争が続き、昨年はそのため10万2千人の命が失われた。ロータリーは、平和を願って、「ロータリー平和フェロー」というプログラムを行っているが、さらに来年、会長主催で6回の平和会議を開催し、奉仕活動を通して平和を推進する方法を見出したいとの内容。

長年続けている社会奉仕活動の事例(p.7)には、交流が少なかった二つの県の中学生スポーツ大会、外国語指導助手と小学生が英語でゲームをする会、毎年1回無料困りごと相談会、女子刑務所へ図書寄贈、16のボランティア団体を纏めて地域社会共同体の結成、など。

12月は疾病予防と治療月間で、それにちなんだ特集(p.14)は、地下水のヒ素汚染が深刻なバングラデッシュにおける医療支援。ヒ素中毒による健康被害を改善するため、沼田RCはグローバル補助金で、バングラデッシュの田舎の診療所と利根中央病院と遠隔医療システムで結び、診療の支援をしている。疾病予防月間にふさわしい活動として(p.16)、会員にインフルエンザ予防接種と例会前に血圧測定、乳がん早期発見をキャンペーンする「ピンクリボン」の活動にロータリーコーラス部が合唱を披露、祭りのときにポリオ撲滅の募金、など。

韓日親善会議(p.18)は、ソウルで開催、1000人参加。日本側委員長は、「二つの国が友好を深めるためには、親しい友を造ることが第一」と発言。日韓が友好提携をするには、共通語として英語が鍵になる。

世界のロータリーニュース(p.26)には、南アフリカのマラウイでは、人口1700万人に対し歯科医がたったの10人。ロータリーが歯科検診を支援した。中国・陝西省は飲料水汚染が深刻。香港・マカオ他のロータリーが浄水フィルターを学校に寄贈した。

地区大会講演録(p.73)は、元がんセンター総長・垣添忠生氏による「人はがんとどう向き合うのか?」。がんになった人のがんへの向き合い方は人それぞれ。自分は2回がんになり、手術で治った。自分の妻は、がんになり、あらゆる手を尽くしたが救えなかった。在宅で看取ったが、その後の喪失感が激しく、うつ状態になった。雪山登山、激流のカヌー、居合などして、1年がかりで立ち直った。私の体験を、がん検診受診率の向上、在宅医療、グリーンケア、がん生存者の支援などに生かしたい。

友愛の広場のなかの記事(p.53)には、ロータリー会員でドイツ人の建築デザイナーは、古民家が次々取り壊される風潮に「宝石を捨てて砂利を買っている」と警鐘を鳴らし、古民家再生に取り組む。20数年で50棟を再生。古民家に移住する人も増えた。昨年「ふるさとづくり大賞」を受賞した。

■ 出席報告

会員数45名 出席免除会員6名 長欠会員2名 本日出席者26名 事前メイク1名
出席率72.97% 前回出席率 修正なし

■ 会員卓話 杉本徳治会員

テーマ：秋の味覚



さて、もうすっかり冬ですが今日は、秋の味覚と題してお話をさせていただきます。秋の食べ物というと、何を思い浮かべますか？サンマ、マツタケ、芋、柿、などなど、候補はいくつかありますが「タイトル見たから栗しか思い浮かばないよ」という方も多いでしょう。というわけで今日は「栗」に関する豆知識・トリビアのお話です！皆さん、栗が好きでよく食べてる方も多いかと思います。おせ

ち料理にも、よく栗が使われてますね！でも、「食べるのは好きだけど、いまいち栗のことよく知らない」という方がほとんどでしょう。私もそうです。というわけで、これから、私があらゆる情報を調べて選りすぐりした、栗の豆知識・トリビア4つをご紹介します！

1. 栗は、果物？野菜？木の実？

栗の食べ物といえば、モンブランや、甘露煮などをイメージして「甘いから果物だ！」と思いがちですが、ところがどっこい、そんなに単純ではありません。栗の分類上、「種実類」に含まれます。「種実類」って、種なのか実なのかどっち？と感じる人もいるかと思いますが・・・「アーモンド」「ココナッツ」「クルミ」などが「種実類」に含まれます。ということは・・・そう！正解は「木の実」・・・と思った方、そんなに単純でもありません。「木の実ナナ」も不正解です。え？じゃあ野菜なの？と思った方・・・違います！（野菜は一般的には地面に育つものを指すことが多いです）じゃあ何なんだ、となりますが、実は、「果物」なのか「野菜」なのか「木の実」なのか、という明確な基準はないのです。私の考える正解としては、栗は「種実類」であり、甘いことから、「果物」もしくは「木の実」が適切かな、と思います。（ごっつくりな感じになってしまいましたすみません）

2. 栗の生産量が日本で一番多い都道府県は？

これは、なかなかの難問だと思います。それでは早速、栗の生産量が多い都道府県(2016年)のトップ3を発表します！

第3位 愛媛県 (1,700トン/年)

第2位 熊本県 (2,140トン/年)

3位と2位は接戦ですね。それでは栄えある第1位を発表します！

第1位 茨城県 (3,740トン/年)

全国計：16,500トン

長野県 542トン/年 3.3% 7位

茨城県は、都道府県の魅力度ランキングで5年連続最下位という輝かしい記録を持っているのですが(笑)、栗の生産量が1位なのです！魅力的ですね！ちなみに、栗の日本全体トータルの生産量は16,500トンなので、茨城県は、全国シェア29%を誇っています。魅力的です！

3. 栗に多く含まれている栄養素は？

他の食品と比較し、栗に多く含まれている栄養は、「カリウム」です！栗(ゆで)には、可食部100gあたり、カリウムが460mg含まれています！（とはいえ、同じ種実類の落花生やココナッツやアーモンドにはもっと多くのカリウムが含まれています・・・）

カリウムはナトリウムと相互に働き、過剰に摂取したナトリウムを体外へ排泄する作用があります。また、むくみの解消や、高血圧の改善、利尿作用にも効果的と言われています。ちなみに、ほうれん草、豆乳、納豆にも、カリウムが豊富に含まれています。カリウムの摂取目安量は、成人男性で2,500mg、成人女性は2,000mgなので、栗を500gぐらい食べれば栗だけでカリウム摂取達成可能です！ぜひたくさん栗を食べましょう！

4. 「モンブラン」ってどういう意味？

栗を使った食べ物といえば・・・そう、モンブランです！さて、ここで問題です。

ケーキのモンブランは、フランスとイタリアの国境にある山のモンブランが由来なのですが、この「モンブラン」を日本語にすると、どのような意味になるでしょう？

A：白い山

B：茶色い山

C：宝の山

D：空っぽの山

これは、フランス語が詳しい方なら簡単ですね！モンブランは「MontBlanc」となり「Mont」が「山」、「Blanc」が「白い」を意味します。よって正解は、Aの「白い山」となります！勉強になりましたね！

以上、今日は栗の話でした！皆さんは栗は大好きだと思います！ぜひたくさん食べましょう！当社で

は「栗の雫」という半生菓子があります。残念ですけど栗は使用していません。月に1回ほど手作りで地元中心に少量販売をさせていただいております。

① 栗は果物？野菜？木の実？

栗の食べ物

- ・モンブラン・甘露煮……「甘いから果物だ」
 - ・栗は分類上……「種実類」
 - ・「種実類の仲間」アーモンド・ココナッツ・クルミ
- 私の考える正解
- ・栗は「種実類」であり、甘いことから「果実」もしくは「木の実」が適切かなと思います。

② 栗の生産量が日本で一番多い都道府県は？

栗の生産量が多い都道府県トップ3

- 第1位 茨城県(3,740トン/年)
 - 第2位 熊本県(2,140トン/年)
 - 第3位 愛媛県(1,700トン/年)
 - 第7位 長野県(542トン/年)
- 茨城県は全国シェア29%

③ 栗に多く含まれる栄養素は？



カリウム

- 可食部100g カリウム460mg
- ・過剰に摂取したナトリウムを体外に排出する作用
 - ・「むくみの解消」「高血圧の改善」「利尿作用」
 - ・カリウム摂取目安量・2,500mg(男)
2,000mg(女)

■ 点 鐘

13:30

次回例会

11月19日(火) 点鐘 12:30 場所 海老屋料理店
・全員協議会「次年度地区補助金について」