



事務局 〒799-3111 伊予市下吾川1512の6
伊予市商工会議所内 TEL 982-0334
FAX 983-2227

例会日 毎週水曜日19:00~20:00

例会場 伊予商工会議所3F大ホール

会長 新 博文

幹事 日野 猛仁

会報委員長 藤井祐一郎

◎ 今日のパログラム 第1896回 (5月16日)
外部卓話 中山町ホテル保存会 会長 峰岡 安則 様

◎ 前回のプログラム 第1895回 (5月9日)
内部卓話 武市 正彦 会員卓話



【武市会員卓話】 食について、3食和食の家庭は少く欧米型の食事が増え高カロリー・高脂肪・高たんぱく。問題は高カロリー・高脂肪の食生活を続けていると肥満や糖尿病など様々な病気にかかる率が高まる。蒲鉾は魚肉で作られるが魚肉は牛肉や豚肉同様、高たんぱく食品である事は同じでも低カロリー・低脂肪で他の肉類と異なる。食の欧米化は1950年代~1970年代に一気に加速。炭水化物からの摂取が急激に減少し反対に脂質からの摂取が激増。大人だけの問題に限らず子供にも及んでいる。アメリカでは牛肉の代わりに魚や鶏肉を食べ脂肪の摂取を減らす。1980年代以降は人々の健康への関心が高まりを見せている。欧米型は高カロリー・高脂肪・高たんぱく質に対し、日本型は低カロリー・低脂肪・高たんぱく質。欧米型とは正反対。日本型の食事で栄養バランスに優れているのが懐石料理。魚離れも原因1つ。子供達にその傾向が目立っている。日本人の30代までは魚介類より肉類を食べる人が多く50代を過ぎて逆転。自国の食文化が他国におされがちになる傾向は我が国に限らない。イタリアはフランスと並び食通の国として知られ世界でも名だたる料理として古来より受け継がれてきた。そのイタリアにも1986年にアメリカ系のファストフード店が進出し全国的な広がりを見せた。自国の食文化の危機を感じたイタリアは食生活の改善を訴えはじめ、1989年に「スーパーフード宣言」がだされ、1998年にはイタリア北部の小さな町にプラにスーパーフード協会という民間の非営利団体が作られるまでになった。ゆっくり食べようという運動だけではなく、自国の消えつつある伝統的な食材や郷土料理、それらを作る地域の生産者を保護し、食べるとはどのような事を自国の子供達や消費者に伝えていこうとするもの。この趣旨はわが国にもあてはまる。では伝統的食文化を担うものには何があるか。1つが食材。先人が生み出した色々な食材が今に伝わっている。その中で魚肉の食事という点で真っ先に挙げられるのは蒲鉾。蒲鉾は平安時代に登場し現在まで日本人の食生活には欠かせない存在として受け継がれてきた。栄養面で大変優れている。主役になる事は少なく、名脇役として欠かせない存在。栄養もきちんと取りたい時、蒲鉾が強い味方になる。蒲鉾は動物性たんぱく質だけを取り上げてもよく分かる。牛肉や豚肉も同様に豊富ですが魚肉の場合は沢山食べても肥満や動脈硬化などになりにくい。「おいしさ」はどうか？人が食べ物を口にして美味しいと感じるのは食感もある。味も優れていて、同じ魚肉といっても焼き魚や煮魚とは違い、魚とは思えない淡泊な味。体に有効な働きについては、蒲鉾をよく食べる事で血中コレステロールが低下し動脈硬化が予防されたり、丈夫な骨が作られ、ダイエット効果も生む。魚肉を健康面からみると魚肉は牛肉や豚肉などと同様に動物性たんぱく質が多く含まれる。たんぱく質は数ある栄養素の中でも人間の体にとって最も大切なもの。また魚には日本人が唯一欠けているカルシウムが非常に多く肉とは比べものにならない。魚食が健康に良い事は海外の研究者も認めていて、1週間に1回は魚を食べると心臓病による死亡率が半分に低下という記事が掲載された。米国心臓病協会も週に2~3回、魚料理を食べよう勧めている。ハーバード大学の研究者や我が国の国立がんセンターで行った調査でも同様の結果が得られている。水産練り製品として水産加工品の中で日本人に最もよく食されている食品。最盛期は年間100万tにも達した。近年、蒲鉾は国内の消費だけにとどまらず海外にまで需要を広げている。その代表が加風味蒲鉾。アメリカを中心に年間7万t以上が輸出されるまでになった。日本人の多くは加が大好きですが、本物の加は高くあまり口にできない。加風味蒲鉾が市場に出回るのは昭和40年代の末から。当時は蒲鉾に色を付け香料を入れた程度のも。現在の本物と見間違える繊維状の製品が出来上がるのは昭和50年代に入ってから。瞬く間に消費者の心をつかみ1万t程度だった生産量も2万t台に乗った。その後、しばらくは1~2t台の生産が続き、これを一気に破ったのがアメリカを中心とした外国への輸出。日本の蒲鉾が欧米人の味覚を掴んだのです。カラダなどに使われるようになった。昭和59年には7万t台の大台にまで達した程。しかしアメリカ国内での生産が始まると輸出も徐々に落ち、現在は一時ほどの勢いはない。しかし加風味蒲鉾がもたらしたのものには大きな意味がある。日本の伝統的魚肉加工技術が世界的に評価された事。世界に通用するものであることが立証され、現在ではさらに技術が進み色々な風味の物が開発されている。日本の蒲鉾から世界の蒲鉾へ、それまで国内の消費に限られていたのが世界の人々の口に入るようになったのですから画期的なことと言えます。

◎会長報告

パストがバナー廣畑富雄「ロータリーの心と原点」RC110余りの歴史。前半の60年は外部活動が殆どなし。正確に言えば外部活動を望んだ人がいましたがロータリーは受け入れなかった。その人達はRCを脱退しライオンズクラブを作ります。1962年インターアクト、ロータリーが始まる。青少年交換、ライオン、世界社会奉仕が始まる。1985年ホリタ根絶計画、日本では米山記念奨学会が大きくなっていきます。世界社会奉仕で発展途上国の社会援助には天文学的な費用が必要になります。現地の人には大変喜ばれますが、ロータリーは一隅を照ら限局的な活動をすべき。きぎょうもスクラップ・アンド・ビルドが基本。RIにスクラップを求めるのは無理。クラブ、地区が優先順位をつけ会員の賛同を得るプログラムを実施する事が大切。最近では職業分類も原則が崩れてきたのはご承知の通り。RCを慈善団体的に考えれば毎週の例会も高い出席率も職業分類必要なくなる。ロータリーがそういう道を選べばロータリーがよって立つ基盤を崩す事になる。私のロータリーライフを振り返れば私が世の中に一番貢献できるのは何か。それは自分の職業を通じてだと思っています。人の時間には限りがあります。職業を通じての貢献が一番大きいと思っています。

◎マヤ1分間スピーチ

先週パドミントン大会を見に行き応援しました。金曜日にホストファミリーと今治へ行きました。丸物博物館を訪れました。2時間並んで美味しい苺味アイスを買って食べました。伊予花まつりで伊予農業クッキーを売りました。最後尾のプラカードを持ちました。木曜日に海に行き焼肉やおにぎりを焼いて食べました。日曜日にタコスを食べに行きました。とてもおいしかったです。ありがとうございました。



◎幹事報告

・例会変更	松山西RC	5/15	北条RCとの合同例会 18:30~道後 友輪荘
・回覧書類	野球同好会	5/26	ガバナー杯野球大会出欠表 勉強会出欠
・配布書類	会報委員会	週報1894回	
	ガバナー事務所	ガバナー月信5月号	
	四国電力	ライト&ライフ	

◎ニコニコ箱

新・藤井(健)・藤井(祐)・日野(隆)・今井・井上
石田・城戸・児玉・窪田・見乗・向井・永井・西岡
西山・小田・奥島・大政・大森・大野・仙波・高畔
武智・武市・上本

25名 25,000円

◎出席報告

5月9日	出席数	26名	欠席数	9名
	ビジター	0名	出席率	74.28%
4月25日	出席数	24名	欠席数	11名
	メークアップ	7名	修正出席率	88.57%

◎ゲスト

◎ 次回のプログラム 第1897回 (5月23日)
親睦例会

伊予RCホームページアドレス <http://iyo-rc.com/>