



週報

国際ロータリー第2720地区

大分 1985 ロータリークラブ

第 32 回

平成 26 年 4 月 14 日

No.1300

会 長 高 山 泰 四 郎
幹 事 坂 本 肇

会長テーマ
「ロータリーの魅力を探ろう!」

例会日/毎週月曜日 12:30~
例会場/トキハ会館 4F
TEL 097-532-0611
FAX 097-532-8386

- ・ 例会出席によって……
- ・ 委員会活動の実践で……
- ・ 地区行事への参加で……
- ・ 家庭集会の場で……

2013~14年度
国際ロータリーのテーマ
「ロータリーを実践し
みんなに豊かな人生を」

R I 会 長 ロンD・バートン
RI第2720地区ガバナー 赤 山 武 興
" ガバナー補佐 赤 嶺 昭

■ **本日のプログラム (4月14日)**

12:30	点 鐘		
	会 食		
	ロータリーソング	「それでこそロータリー」	
	ゲスト・ビジターの紹介	会 長 高 山 泰 四 郎	
	会長の時間	会 長 高 山 泰 四 郎	
	出席報告	出席担当 穂 田 英 一 郎	
	幹事報告	幹 事 坂 本 肇	
	委員会報告	「関係委員会」	
	ニコニコタイム	吉 良 昌 一	
	今週のお祝い		
	・ 結婚記念日:	高 山 泰 四 郎 会 員 (4月14日)	

13:00 卓話
地区研修・協議会の報告

■ **第31回例会の記録 (4月7日)**

・ 出席報告 (4月7日)

会 員 総 数	16名 (うち名誉会員 2名)
4 月 7 日	
出 席 免 除	2 名
出 席 会 員 数	9 名
出 席 率	64.29 %
ゲ ス ト	1 名
ビ ジ タ ー	8 名
3 月 24 日	
修 正 出 席 率	85.71 %

■ **次週の例会 (第33回 4月21日)**

職場訪問例会 ~鳥越弁護士事務所~

ロータリーソング 【それでこそロータリー】	
どこであつてもやあとと言おうよ	遠い時には手を振り合おうよ
見つけた時にゃ	それでこそ
おいと呼ぼうよ	ローローロータリー

会長の時間 (4月14日) 会 長 高 山 泰 四 郎
「四月は雑誌月間」

早いもので今年度も残り2ヶ月余りとなりました。この時期は今年度の総仕上げを行うと共に、次年度への準備が始まり、藤本年度への衣替えが進んでゆく頃です。

処で、RIは毎年4月を「雑誌月間」と定めています。公式地域雑誌「ロータリーの友」の購読を勧め、期間中は雑誌に関するプログラムを実施するように奨励しています。ロータリーは会員の自発的な活動から成り立っていますが、会員の奉仕に対する「意欲と熱意」を高めてくれる大きな情報源が「ロータリーの友」です。我がクラブは、安井広報委員長が毎月「読み処」を一早く解説して頂いており、皆様の「意欲と情熱」を高めて下さっています。

又、地区の雑誌では「ガバナー月信」が貴重な情報源となっています。但し、来期からは「ガバナー月信」はデジタル化されるようです。そして、私共に最も身近な雑誌と言え、**「クラブ会報」**です。

我がクラブ週報第1号は、1985年3月25日に発行され、本日で丁度1,300号を達成しました！正に我がクラブの歴史を刻んで来た貴重な「記録誌」です。雑誌月間に当たり、記録誌としての週報の役割を改めて認識し、全ゆるクラブの活動について、積極的に投稿されますよう、宜しくお願い申し上げます。

ゲスト・ビジターの紹介

- ゲスト
河内 聖蔵 様(株やまよし社長)
- ビジター
北崎 隆 様(東京中央RC) 小代 一幸 様(津久見RC)
亀井 英次 様(大分RC) 是永 叔宏 様(大分城西RC)
工藤 隆 様(大分城西RC) 小野 日隆 様(大分城西RC)
松田 尚美 様(大分城西RC) 古市 寛 様(鳥越事務所司法修習生)

雑誌委員会 ~ロータリーの友4月号紹介~

- ・ 「友」 電子版をご存知ですか？
- ・ 元気な笑顔のために

在籍記念

西岡 一雄 会員
藤本 保 会員

(株)やまよし 社長 河内 聖蔵 様

◎しいたけの成分

しいたけは、炭水化物(糖質と繊維質)とタンパク質が主な成分となっていますが、カルシウム、鉄分等の無機質や野菜の2倍以上のビタミンB群、野菜に含まれていないビタミンDを多く含んでいます。

◎ビタミンDの働き

ビタミンDはカルシウムの吸収、骨へのカルシウムの吸着などの働きを助けます。特に乾しいたけは生鮮きのこの約9倍のビタミンDを含んでいます。これはしいたけに含まれているエリゴステロールという成分がビタミンDに変化するためです。乾しいたけ2枚程度で一日の必要量をまかなうことができます。

◎血圧、コレステロール値を下げる

しいたけにはエリタデニンという他のきのこ類にはない特有の成分が含まれています。エリタデニンは血液中の悪玉コレステロール値(LDL)を下げ、善玉コレステロール値(HDL)を高め、総コレステロール値を下げる働きをします。この働きにより、血流の障害防止ができるため、スムーズな血流となり血圧を下げることも期待できます。ただし、この効果については一過性のため、しいたけを継続的に食材として使うことが必要といわれています。

◎抗腫瘍効果

きのこの食物繊維に含まれているβ-グルカンには免疫活

性抗腫瘍性、感染予防などが期待できるといわれています。特にしいたけに含まれているレンチナンという成分は、リンパ球やナチュラルキラー細胞(NK細胞)等の活性力を高める働きをするとともに抗腫瘍効果(ガン細胞増殖の抑制)についても認められています。現在、このレンチナンは医薬品として医療現場で活用されています。

◎ダイエット効果

しいたけには食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維は腸の中で有用な細菌を増やすとともにコレステロールや発ガン物質を吸着して体外への排出を速めるなどガンや成人病の予防に効果があるといわれています。また、しいたけは低カロリー食品として知られています。このように、しいたけは食物繊維を含んでいるため便秘の予防などに役立つとともに、低カロリーでビタミン類をたくさん含んでいることから、健康的なダイエット効果を期待する事ができます。



参考文献:しいたけひとくち知識(日本椎茸農業協同組合連合会編)

私たちは、別府のしいたけの 美味しさを伝える活動をしています。


『別府市おいしい食のモデル地域実行協議会』とは？

別府市おいしい食のモデル地域実行協議会は、国から「食のモデル地域構築計画」の認定を受け、しいたけの普及を中心に、別府の活性化を目指しています。

しいたけの生産者だけでなく、流通、飲食店、宿泊施設など、別府の町の皆さんも加わって、日本だけでなく、将来的には海外進出も視野に入れた活動を展開していきます。

主な活動内容

- ◆ 「しいたけ」、「乾しいたけ」を使用した料理メニュー、飲食店メニュー、駅弁等の研究・商品開発
- ◆ しいたけ普及のためのキャラクター作成(別府のしいたけ女将ちゃん)
- ◆ しいたけ普及のためのしいたけ音頭も製作



日本各地の温泉へしいたけを運ばせたいんだわー！

別府の
しいたけ女将ちゃん

別府のしいたけ女将ちゃんは温泉旅館の「おかみさん」の修行の身。只今、お客様への「おもてなし」を勉強中!

別府市おいしい食のモデル地域実行協議会

〒874-0931 別府市西野口町2-2(株)やまよし内 TEL.0977-21-8111 FAX.0977-21-8113 info@shiitake-ya.co.jp

ニコニコタイム (4月7日分)

★大久保 修身 会員 (2口)

4月2日が誕生日で、めでたく71才になりました。一昨年昨年と病気をしていましたが、71才迄生かされましたことに感謝して1口。また、4月5日は、結婚記念日でクラブより花束をいただきました。ありがとうございました。結婚して何年になるかは覚えていませんが、今日まで家庭が続いていることに感謝して1口併せて2口いただきます。

★吉良 昌一 会員 (1口)

月初めの国歌斉唱に伴い、国歌君が代を理解してもらい、大事にしてもらいたい気持ちを込めて、浅田真央さんの国歌斉唱に感謝。

★小野 日隆 会員 (1口) (大分城西RC)

吉良会員の大変喜ばしいニコボックスに感謝して1口申告します。