



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

1998～99年度 会長賞



国際ロータリークラブ会長 ジェームスL.レイシー

ロータリーの綱領

ロータリーの綱領は、有益な事業の基盤として、奉仕の理想を鼓吹し、これを育成し、特に次の各項を鼓吹、育成することにある：

- 第1 奉仕の機会として知り合いを広めること；
- 第2 事業および専門職務の道徳的水準を高めること；あらゆる有用な業務は尊敬されるべきであるという認識を深めること；そしてロータリアン各自が業務を通じて社会に奉仕するためにその業務を品位あらしめること；
- 第3 ロータリアンすべてがその個人生活、事業生活および社会生活に常に奉仕の理想を適用すること；
- 第4 奉仕の理想に結ばれた、事業と専門職務に携わる人の世界的親交によって国際間の理解と親善と平和を推進すること。

第536回 平成10年12月25日(金)

〔本日のプログラム〕

- 1. 点 鐘
- 2. ロータリーソング
「手に手つないで」
- 3. 食 事
- 4. 会 長 の 時 間
- 5. 幹 事 報 告
- 6. 委 員 会 報 告
- 7. 点 鐘

次 回 予 告

★ 1月 1日(金)
休会

★ 1月 8日(金)
新年家族懇親会
バザー

佐土原ロータリークラブ

例会日	毎週金曜日(12:30~13:30)	会 長	加藤 仙之
例会場	石崎浜荘 ☎0985-73-1913	副会長	福井 輝文
事務局	宮崎郡佐土原町大字下那珂3887-17	幹 事	吉田康一郎
	☎880-0212	会 計	恒吉 正志
	☎及びFAX 0985-73-7170	会報編集	垂水 敏雄

第 5 3 5 回例会記録

(1998. 12. 18)

☆会長の時間

会長 加藤 仙之君

第535回の例会です。今日はまず特別ゲスト卓話をお願い致しました宇都宮由美さんをご紹介いたします。宇都宮さんは帰国されまして、体調を崩されまだ調子が良くないとの事でしたが、今日のプログラムでは、国際奉仕委員長の山本君の卓話になっていますが変更いたしまして、ロータリー財団国際親善奨学生、宇都宮さんの特別ゲスト卓話を、山脇プログラム委員長さんをお願いを致しました所、快く引き受けて頂いたとのことでした。

去る12月13日の歯車会ゴルフ・コンペにご参加頂きました会員の皆さん大変ご苦労様でした。吉田幹事並びに郡司親睦委員長さんにはコンペ運営のお世話を頂き有り難うございました。

この日は天候にも恵まれまして、楽しいゴルフ大会となりました。西都市、高鍋町、佐土原町のロータリーアンの皆さん達との親睦が図られました。クラブの名誉をかけての闘いを致しましたが、残念でしたが佐土原クラブからの優勝者はありませんでした。

優勝は、西都クラブの尾崎会長さんでした。会長の時間を終わります。

☆幹事報告

幹事代理 田村 勝二君

例会変更及び休会通知

- 1) 12月29日(火) 特別休会
小林中央RC
- 2) H. 11年1月1日(金)「正月」の為、" 1月15日(金)「成人の日」の為、休会
宮崎西 RC
- 3) H. 11年1月4日(月)は特別休会
H. 11年1月25日(月)は「新年家族懇親会」の為、時間変更
18:30~
宮崎東 RC
- 4) H. 11年1月19日(火)は「新年家族懇親会」の為、時間変更
18:30~
宮崎 RC
- 5) H. 11年1月20日(水)は「新年家族懇親会」の為、時間変更
18:00~
宮崎北 RC
- 6) H. 11年1月21日(木)は「新年家族懇親会」の為、時間変更
18:30~
宮崎中央RC

☆出席報告

委員長 宮原建樹君

会 員 数	25名
H C 出席者数	18名
欠 席 者 数	7名
出 席 率	72%
メークアップ者数	3名
修正出席率	84%
欠 席 者 名	訓. 耕. 山. 棟.

宇都宮 由美さんの卓話は次週に掲載します。

ロータリー永遠のテーマ

綾瀬RC 三浦福好

(ロータリー会、12月号)

1997～98年度のRIテーマは「ロータリーの心を」であった。

たまたま、この年度のクラブ会長の立場にあったので、同テーマについて真剣に考えてみた。

ところが、テーマとは裏腹に、官僚、政治家、企業家らの不祥事が、相次いで発生して、その果てには子供の非行にも及び、ロータリークラブからみれば、日本の将来を憂う最悪の年度であった。

事件が発生するたびに、この人はロータリアンではなかろう、そうであってほしいと願った。一方では、「自己責任の原則」とか「自己確立」など、企業家精神や経営姿勢が問われてきた。

さらに国際化、グローバルスタンダードという言葉も通常語となり、日本人の心についても課題の一つとされている。

世界には宗教によって人格を形成している国も少なくない。

裁判が長引く日本、その根底には、オネステイ（正直）があるのかどうか、これこそが日本人の心が問われているように思う。神に誓って偽らない、つまり正直であることが裁判の公正を保つのであろう。

「ロータリーの心を」は一年間のみのテーマとして終わらせたくない。

ロータリークラブの原点は心であり、互いに揺るぎない柱として、正直を根幹として、社会がどのように変化しようとも、永遠のテーマとして掲げたいのである。

「四つのテスト」の“真実かどうか”は前述した正直ということであり、

“みんなに公平か”は今日の経済にあてはめれば、公平で自由な競争にもつながるであろう。

“好意と友情を深めるか”は、人間の最も尊重すべき心であろう。

さらに“みんなのためになるかどうか”は、すべての人の生活に適用する奉仕の理想と考えれば、「四つのテスト」こそが「ロータリーの心」ではなかろうか。

これを永遠のテーマとするゆえんである。

お酒好きのあなた

おつまみには『納豆』をどうぞ

俗に「百薬の長」と言われるお酒は、適量を飲んでいる分には食欲を湧かせるものですし、ストレス解消などにも役立ちます。

しかし、皆さんも良くご存じのように、長期間の過剰な飲酒を続けることは脂肪肝や肝炎・肝硬変などの肝臓障害を招くことになります。

又、アルコールは胃粘膜を刺激するために胃潰瘍を起こしたり、その他高血圧や膵炎などのさまざまな病気を引き起こすことにもつながります。

このように、病気にとっては害だらけのように言われるアルコールですが、なぜ身体に悪いのでしょうか？

それではまず、肝臓への影響を中心にみていくことにします。

アルコールは胃腸から吸収されやすく、吸収された分は解毒の働きのある肝臓にどんどん送られて行きます。

しかし、吸収されるアルコールの量が増えてくると肝臓では対応しきれなくなり働きが低下してしまうために、お酒が肝臓に悪いと言われるのです。

このような病気を起こさないためには、もちろんお酒を控えることが第一ですが、やはりなかなか止められないもの…

おまけに、これからの年末年始は、ただでさえもお酒を飲む機会が多くなりがちです。

そこで今回は、お酒を飲むときに、また普段からも取り入れて欲しい食べ物である「納豆」についてお話したいと思います。

納豆と言うと、あの独特の臭いやネバネバを嫌う人も多いようですが、最近では健康志向もあり消費が増えている食品の一つです。

そのうえ「納豆は不老長寿のもと、納豆を食べる人は色白の美人である、納豆を食べると夏バテしらず、心臓が弱ってきたらまず納豆を食べる」など、各地では納豆にまつわるいろいろな言い伝えがあります。

そして、もう一つ今回お話ししているお酒に関連して言われていることに「お酒を飲む時に納豆を食べると悪酔いをしない」というものがあり、古書『食物和歌本草』にも、納豆は「虫を下し、健胃、肩のこり、痰咳、中風、腹痛によく、酒の酔いをさます」と書かれています。

では、このように全国各地で良いと言われている納豆の働きについて、栄養素の面から詳しくみていきますと……

【たんぱく質】

大豆は別名「畑のお肉」とも言われるように高たんぱく質食品であり、たんぱく質の含量が約35%（牛肉では20%くらい）と他の豆類よりも著しく多く、特に身体に必要なアミノ酸であるリジンとトリプトファンの含量が高くなっています。したがって、大豆が原料である納豆にもたんぱく質が多く含まれていることは言うまでもありません。更にたんぱく質の消化率は、煮豆では65%くらいですが、納豆になると80～90%と、非常に消化の良い食べ物であることがお解りいただけると思います。

このたんぱく質はアルコールを吸収して胃壁を保護したり、肝臓のアルコール分解能力を高めます。また、納豆のねばねばに含まれるムチンという物質もアルコールの刺激から胃壁をがっちり守り、ただれるのを防いでいます。