



佐土原ロータリークラブ週報



ロータリーを
祝おう
100年の歩み

会 長：林 厚 雄
副 会 長：岩 切 正 司
幹 事：藤 堂 孝 一

会 計：柳 田 光 寛
会報委員長：宮 原 建 樹

2004-2005 年度 R1 テーマ

第 846 回 平成 16 年 7 月 28 日 (水)

本日のプログラム

1. 食 事 鐘
2. 点 鐘
3. ロータリーソング
「我らの生業」
4. 四つのテスト唱和
5. 会長の時間
6. 幹事報告
7. 委員会報告
8. クラブフォーラム
世界社会奉仕について
9. 点 鐘

第 845 回の記録 7/21

☆会長の時間

会長 林 厚 雄 君

皆様今日は、今日は第 845 回の例会です。先ほど 4 階の例会室で三木ガバナー・野崎ガバナー補佐と私・藤堂幹事・岩切副会長の 5 名で協議会を行いました。

三木ガバナーのご指導で 55 分間の協議会でした。クラブの活動に関してお叱りを受けるだろうと思っていましたが、それどころか、いくつかの活動を褒めて頂きました。

お陰様で緊張の中でも、ある程度リラックスすることができました。

この後、三木ガバナーにはガバナーアドレス並びにクラブフォーラムは、宜しくおねがいたします。

今日は 7 月 21 日、土用丑の日です。

私も、以前から土用丑の日にはうなぎを食べるものと、思っていました。知り合いの養鰻業者から頂いたりして、毎年食べています。

ただ、鰻は精の付くものだから夏バテ防止に今頃食べるもの、と思っていましたが今回ちょっと調べてみましたら、色々解かりました。

精のつくもの、としては奈良時代から有名だった様で「土用うなぎ」という風に結びついたのでしょう。今の様に土用鰻を食べる様に習慣が一般化したきっかけは、幕末の万能学者として有名な平賀源内

が夏場に売れないので何とかしたいと、近所のうなぎ屋に相談され「本日丑の日」と書いた張り紙を張り出したところ、大繁盛したことがきっかけだと言われています。

鰻は脂っぽくてコレステロールやカロリーが高そうに見えますが、うなぎの脂肪の量は 100g 中約 24g と多目ですが、魚類に含まれる脂肪の成分は不飽和脂肪酸なので、コレステロールを抑制する効果があります。

また、サイコサベンタエン酸などの血液の中性脂肪やコレステロールを抑える成分も含まれています。

- うなぎのカロリーは 493k カロリー
- 親子のカロリーは 665k カロリー
- 天のカロリーは 642k カロリー
- シラスのカロリーは 492k カロリー
- うなぎは一食分としては低カロリーのようです。

うなぎの蒲焼の開西風と関東風の違いは、と言いますと開西風は、腹開きにして蒸さずに焼きます。

・・・パリッとして香ばしい・・・

関東風は、背開きにして一度白焼きしたものを蒸してから再び焼きます。淡白で柔らかいのが特徴です。夏バテ防止にうなぎが効くのは、ビタミン B1 は水に溶けやすく、熱によって失われやすい性質を持っている為、夏になると、汗とともに流れやすくなります。ビタミン B1 は神経や筋肉の働きを助ける役目をしているので、不足すると、疲れやすく、夏バテと呼ばれる症状が出ます。

うなぎには、このビタミン B1 をはじめとして豊富なタンパク質やビタミン・ミネラルを含んでいるため夏バテ防止になるのです。



例会場：石崎浜荘 0985-73-1913 事務局：〒880-0211 宮崎都佐土原町大字下田島 20614-29

例会日：毎週水曜日 12:30 ~ 13:30 TEL: 0985-73-7170 FAX: 0985-73-7170

