



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 854 回 平成 16 年 9 月 29 日 (水)

本日のプログラム

1. 点 鐘
2. 食 事 の 時 間
3. ロータリーソング
「我等の生業」
4. 四つのテストの唱和
5. 会 長 の 時 間
6. 幹 事 報 告
7. 委 員 会 報 告
8. フ ォ ー ラ ム
「新世代活動月間について」
9. 点 鐘

第 853 回の記録 9月15日

☆会長の時間 会 長 林 厚 雄 君

皆さん今日は、秋の味覚の一つで、栄養満点のサンマについてお話ししたいと思います。

サンマは、江戸時代から庶民に親しまれてきました。タンパク質やビタミン、DHAなどの栄養素を豊富に含んでおり、魚好きならずとも旬のこの時期に味わいたい魚である。

サンマ魚は9～10月が最盛期です。すでに、スーパーや飲食店の店頭にも新サンマが並び始めています。昨年は豊魚なので価格が急落したため、魚を制限するほどだったそうです。

今年は、国が定めた魚獲可能性が昨年より少ないうえに、海水温度が高めなために魚場の南下が遅れており、実際の水揚げ量も制限されているそうです。

「サンマが出るとあんまがひっこむ」といわれるほど、サンマには色々な栄養が含まれています。必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含んでいるから、成長期のお子さんやお年寄り、また閉

経後の女性は特に積極的に食べたいものです。

最近注目されているのが、不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）。血液をさらさらに保ち、コレステロール値を下げる働きがあるうえ、DHAは脳細胞の働きを活発にして、頭を良くする、効果も期待できます。

サンマ漁は8月北海道付近から、12月頃千葉県沖付近まで行われます。

魚にはたくさんの栄養が含まれています。また、タンパク質が肉に負けないくらいあります。

煮干（いりこ）などの小魚をまるごと食べるとによりカルシウムの吸収を良くするビタミンDも同時に補給でき、牛乳に負けないくらいカルシウムを補給します。

血圧を正しく保ち、血栓や心筋梗塞を予防するタウリンが魚の血合肉やイカ、タコ、ノリや貝に多く含まれています。

さ ん ま
秋 刀 魚



----- 秋の味覚の代表 -----

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

