

歯車会 6月17日(金)座談会



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 R I テーマ

第 883 回 平成 1 7 年 5 月 2 5 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
「それでこそロータリー」
4. 四つのテストの唱和
5. 会 長 の 時 間
6. 幹 事 報 告
7. 次 年 度 活 動 方 針
8. 点 鐘

第 882 回の記録 平成 1 7 年 5 月 1 8 日 (水)

☆会長の時間 会長 林 厚 雄 君

今日のお客様は南ロータリークラブの阿南公章君です。阿南君は昨年の5月に入会され、明治43年5月18日に生まれでちょうど今日が95歳の誕生日です。そして、今日は後ほど卓話をして頂く事になります。

例会場の変更が正式に決まりました。12日にハイビスカスゴルフ場にお伺いいたしまして、会場の設営などを打ち合わせて来ました。早速6月1日の例会から始めます。

会長の時間はいつも硬い話をしていますが今日は、やわらかいこんにゃくの話をしたと思います。こんにゃくは、サトイモ科の多年生植物で原産地はインドシナ半島と言われています。日本へ渡来説はまちまちで、縄文時代や記録上では、大和時代に医薬用として、朝鮮から伝えられたとされています。室町時代には高級な食品として間食に食べられたとされ、また寺院から武家や公家へのお歳暮用にも使われたと言われています。

こんにゃくが庶民の食品となったのは江戸時代からのようです。こんにゃくは便秘予防に果たす食物繊維の役割にもありますが、最近注目されているのがガンとの関係です。

近年の食事は、動物性のタンパク質をたくさん摂っていますが、余分なタンパク質が、腸内細菌の作

用で有害化してしまい、その中には発がん性の物質も含まれていると言われます。

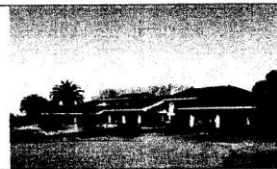
食物繊維の多い食事、つまり野菜や海藻、こんにゃく等をたくさん食べるようにすると、有害物質の発生が少なくなるうえ、体外にスビーディーに出てしまうので、有害物質が腸から吸収されたり、腸壁を刺激する事を防ぎ、善玉菌を増やす助けになります。その結果腸ガンの発生を抑えらると思われています。また、食物繊維の多い食事は、血糖値を正常にし、インシュリンというホルモンを節約することが多くの臨床例でも確かめられています。こんにゃくを日々の食事に取り入れることで、スリムなボディ作りをしながら、糖尿病の予防にもなります。

こんにゃく芋は、比較的山間部の冷地で、排水の良い傾斜地が適地です。5月頃に種芋を植え、晩秋にかけて収穫したきごを翌年に植え付けた物が、一年玉といひます。それを翌年にまた植えて、二年玉、また翌年に植えたのが三年玉です。こんにゃくは、水を食べている様なもので、栄養成分をまったく含まないように思われがちです。しかし、日本人の食生活で不足しがちと言われているカルシウムを十分に含んでいます。しかもこんにゃくのカルシウムは酸に溶けやすく、そのために胃の中でとけて小腸から吸収されます。こんにゃくが優れたアルカリ性食品なのは、このカルシウムがアルカリ性のミネラルだからなのです。

日本人の一人当たりの消費量は1日当たり6gほどだそうです。あまり食べていないようですね。また最近の消費量は年々減少しています。1世帯あたりでは、昭和44年を100とすると、平成元年が約65%、平成11年が約44%です。またそれに合わせて輸入量も減少しています。これには、日本人の食生活の変化、食事の好みの変化がかなり影響していると考えられます。

新例会場

ハイビスカス
ゴルフ・クラブ



例会場：石 崎 浜 荘 0985-73-1913 事務局：〒880-0303 宮崎県佐土原町東上那珂 10255 齊藤美喜代
例会日：毎週水曜日 12:30 ~ 13:30 TEL：0985-30-5766 FAX：0985-30-5788

