



週報 佐土原ロータリークラブ

会長：村上 實 副会長：宮原建樹

幹事：日高邦孝 会計：山本兼裕

事務局：吉野由里子 会報委員：藤堂孝一

例会場：サンホテルフェニックス

例会場住所：宮崎市大字塩路浜山 3083 番地

例会場 TEL：0985-21-1313・FAX 0985-21-1347

事務局住所：宮崎市佐土原町下田島 11703-18

RI2730 地区ガバナー 山下浩三

中部分区ガバナー補佐 池田豊繁

RI 会長テーマ **奉仕を通じて平和を**

2730 地区テーマ 夢・誇り・挑戦

すばらしいロータリーへの再生

TEL0985-62-7833 FAX0985-62-7877

RI テーマ

奉仕を通じて平和を

第 1238 回例会 平成 24 年 12 月 5 日(水)

<今日のプログラム>

1. 点 鐘
2. ロータリーソング
国歌斉唱 『それでこそロータリー』
3. 会長の時間 4. 幹事報告
5. 出席報告
6. ハッピーBOX披露
12月のセレモニー
7. 委員会報告
8. フォーラム「ロータリー親睦について」
9. 委員会活動中間報告 10. 次週例会案内
11. 点鐘 理事。役員会

第 1237 回例会記録 平成 24 年 11 月 28 日(水)

■ 会長の時間



会長 村上 實君
皆さんこんにちは、
本日は第 1237 回
の例会です。
本日はビジターが
お見えですからご
紹介いたします。
宮崎中央RCより
長友幸一郎さんで
す。皆さんご存知の老舗焼肉店「焼肉の幸加園」オ
ーナーであります。昨日永野会員が是非佐土原へメ
イクを・・・と誘って頂いた事で、早速本日メイクに
お越しくださった様です。有難うございます。
今月は「ロータリー財団月間」でしたね。意味合い
に関しては深く理解していた訳ではなく、財団委員
長の郡司会員の方から話をさせていただいたりする
中で若干分かってきた部分もありますが、もう一度
今年の財団の目標を見直し目標の達成につなげて
行きたいと思っております。

先週の土曜日片岡鶴太郎氏の展示会に行ってきました。
入場者数も 26 日までで 8000 名を超えてお
りましたので 1 万人を超えていると思います。大盛
況だったようです。素晴らしい才能だと以前から興
味をもっておりましたが、今回本物の作品を直に観
て、益々凄いな！と思いました。彼は元々お笑い芸
人として出発し、役者としても素晴らしい才能で

数々の作品に出演していますね、絵・書・今は陶芸
まで手がけているようですね、
作品を購入したいなと思いましたが、
1 番大きな作品は数百万するだろうと思いましたが、
ハガキ 1 枚の大きさの作品で 5 万円~7 万円ほどで
した。まだ小さなものでも 2 万円ほどしました。・・・
購入者には直筆のサインを入れてくれるとの事で
した。よく一芸に秀でる・・・と言いますが彼の場合
は書といい絵といい何芸にも秀出していますね、陶器
の中に凄く欲しい作品が 1 点あったのです、湯のみ
だったのですが素晴らしかったです。しかし時には
本物を観るといのは必要な事だな！と改めて再
確認できました。最近忙しく鑑賞心というものを
忘れていたので、良い 1 日になりました。やはり人
間は感動を持てる心の余裕が必要ですね。そういう
時間を持ってこそ仕事にも良い流れを齎すことが
できるな・・・と感じました。今後はできるだけ気持
ちの切り替えを上手くやろうと思います。綺麗な女
性をみたら素直にああ綺麗だな！と感じることの
出来る余裕をもって過ごしていきたいものですね。

■ 幹事報告



幹事 日高 邦孝君

例会変更届け~無し
* 山下ガバナー事
務所~RI 会長メッ
セージ

東京 2020 年オリ
ンピック・パラリン
ピック招致委員会より

のバッジとリーフレット。

* 山下ガバナー事務所~2012-2013 年度地区大会
参加の御礼 1300 名を超える参加がありました
との事です。

* 西都RC~12月の例会案内

* 12月12日が年末懇親会ですが、「劇団とんぼ座」
の舞台が見られますから、ご家族連れで是非参
加して下さい。

■ 出席報告

原田 宗忠君

会員数 22 名 (免除 2 名)

出席数 18 名

欠席届 4 名 (村岡君・岩切君・山本君・大久君)



メイク届 0 名
出席率 81.8%
修正出席率 86.3%

■ ハッピーBOX披露

長倉 祐一郎君

本日は残念ながら、読み上げる事が出来ません、皆さんまたお願い致します。



■ 会員卓話

● 梶田與之助君

いま現在現役で、健康である限り仕事を続けるつもりでおります。出席免除になり例会への出席は減ってきましたが、他の用件が多くなり結構忙しい日々を過ごしております。本



業の種苗業では玉ねぎ苗の販売が今シーズンですが、ピークは10月中旬～11月上旬なので何とか落ち着きました。会員の皆様は「空飛ぶ玉ねぎ」という名前をご存知かと思いますが、これはJ A延岡地区で栽培され、早出しの分が関東・関西方面へ空輸で1月中・下旬に出荷されます。その為にネーミングが「空飛ぶ玉ねぎ」で大変素晴らしいと感心しております。種子としては各メーカーの極早稲の品種が栽培されております。玉ねぎの栽培は佐土原地区でも海岸沿いと一ツ瀬川入り江の二ツ立、元村、大炊田地区で十数年前から行われており、早出し栽培は現在さかんにマルチ栽培で行われています。12月上旬位から地元での出荷が始まりますので、皆様ぜひ葉付の玉ねぎを大いに食していただき、地産地消に協力して頂きたいと思っております。特に「卵とじ」が美味です。他には下山、片瀬地区ではハウス生姜、ハウスきゅうり、ピーマン、トマト、佐土原ナス等もございりますが、今回は特に健康野菜としての玉ねぎの話を優先的にさせていただきます。「玉ねぎで血管若返り（血液サラサラ効果）で有名であるが今年7月さらなる健康効果が明らかになりました。」煮てもよし、焼いてもよし。生のまま食べてもよしの「玉ねぎ」。料理に辛味や甘み、うま味を加えてくれる万能野菜である。玉ねぎと言えば以前から「血液サラサラ効果」が注目されていますが、ことしの7月更なる健康効果が明らか

になりました。病院で血管年齢をみてもらった方は多いと思いますが、私達の血管は加齢とともに硬くなり、血管年齢も高くなって行きます。そして血管年齢が高くなると、さまざまな病気のリスクも高くなるといいます。そんな中、玉ねぎの成分を凝縮したエキスを粉末にし、平均年齢44歳の男性22名に一月月摂取し続けてもらったところ、血管内皮機能と呼ばれる血管内側細胞の機能が改善し、血管年齢に換算すると平均で10～20歳若くなったというのです。いったい何故玉ねぎで血管年齢が若返ったのでしょうか。

食品会社と共同で研究を行った広島大学の東幸仁教授によると玉ねぎに多く含まれる「ケルセチン」というポリフェノールの一種がその鍵を握っているといっています。血管の内側には血管内皮細胞という細胞があります。実はここでNO（一酸化窒素）という血管をしなやかにする成分が生み出されているのです。ところが、ストレスや喫煙などで血液中に活性酸素が発生するとNOはそれらと結びつき血管に働きかける事が出来なくなってしまうのです。その結果動脈硬化などを起こしやすくなってしまいます。

しかし、血液中にケルセチンがあれば変わりに活性酸素と結びついてくれるためNOが再び血管に作用できるようになり、血管が柔らかくなる。すなわち、血管が若返るというわけです。広東教授は、ケルセチンを毎日およそ51mg摂取し続ければ血管内皮機能が改善し動脈硬化の予防につながると見えます。

<ケルセチンを増やす意外な方法とは>

ケルセチンを51mg摂取するために必要な玉ねぎは半分から1個。さすがに毎日1個の玉ねぎを食べ続けるのはちょっと難しい・・・。こう考える人も少なくないのではないのでしょうか。そこで紹介したいのが次のような工夫！なんと皮を剥いた玉ねぎを日光に当てるだけでケルセチンの量が格段に増えるというのです。北見工業大学の山岸特任教授の分析結果によると、日光に1週間当てた玉ねぎのケルセチンは4倍近くにまで増えました。日光に当て続ければ当て続けるだけケルセチンの量もどんどん増えて行きますが、

硬くなりすぎてしまう為に1週間位がベストだといっています。また、玉ねぎを生そのまま食べる時などの辛みをとる方法として水にさらすのが一般的ですが、ケルセチンは水溶性なので健康効果を考えると実はあまりおススメできません。そこで長年にわたり玉ねぎについて研究してきた玉ねぎ博士こと東海大学の西村弘行教授にケルセチンを損なわずに玉ねぎの辛さを飛ばす方法を伝授してもらったところによると、玉ねぎを切ったときに出る辛み成分が1時間ほどで別の成分に変わり、酵素の力で血液をサラサラにする成分も増える一石二鳥の方法は「丸ごとレンジで加熱する」という事です。熱を加えることにより辛み成分が生まれなくなります。丁度時間となりましたので私の卓話を終わらせていただきます。ありがとうございました。

4つのテスト

『言行はこれに照らしてから』

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

次週予告

- 12月9日 クリスマスカップ杯 バレー大会
- 12月12日 年末懇親会 サンホテル
- 12月19日 年次総会
- 12月26日 特別休会