



YOKOHAMA ASAHI ROTARY CLUB WEEKLY

「ロータリー：変化をもたらす」 Rotary: Making a Difference

2017-18年度 RI会長／イアン H.S.ライズリー RI.D2590ガバナー／湯川 孝則 横浜旭RC会長／滝澤 亮

国際ロータリー第2590地区

横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区二俣川1-37-3 NUTS1階/〒241-0821
TEL.045-465-6702/FAX.045-465-6712
http://yokohamaasahirc.cho88.com
Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp

例会場 横浜市旭区二俣川1-45-30工藤ビル
(榎岡田屋3階会議室)

例会日 毎週水曜日/12時30分～1時30分



旭区民まつりにて熊本みかん販売



熊本自転車支援



ガールスカウトとクリーン作戦

2018年5月16日 第2335回例会 VOL. 49 No. 40

■司 会 副SAA 北澤 正浩

■開会点鐘 会 長 滝澤 亮

■斉 唱 我等の生業

■出席報告

会員数	31名	本日の出席数	27名
本日の出席率	93.10%	修正出席率	96.30%

■本日の欠席者

大川、宋

■他クラブ出席者

大川（横浜保土ヶ谷 RC）

齋藤（横浜瀬谷 RC）

増田（横浜緑 RC）

■ビジター

川松 正孝様（横浜 RC）

■会長報告

約一月以上のお休みを頂きましたがやっと戻ってこれることができました。入院中は、兵藤先生や目黒さん、須藤さんにお見舞いいただき誠にありがとうございました。

先週は、寒い日もあり安定しない日々でしたが、今週は温度が高い日々が続いております。このまま暖かくなってくれればいいと思っております。

地区からは、特にありません。ガールスカウトの吉田団長から礼状が届いております。週報に載せておきます。まだ本調子でないため会長報告は、みじかく終わりにいたします。

■幹事報告

5月12日青葉台フォーラムにおいて横浜田園ロータリークラブ40周年記念式典、祝宴が開催され、旭クラブとして参加してまいりました。クラブ関係からは湯川ガバナー、鶴岡ガバナー補佐、田園RC所在地からは、小出青葉区長、警察署長、消防署長、税務署長、管財の方々が多数列席され、盛大な式典、祝賀会となりました。

又、第5グループの会長の方々には、旭RC50周年が近々にあり、その節には宜しくとの旨を伝え、快諾を頂きました。

■ガールスカウト 吉田様より

薫風の候、皆さまにはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。昨日は横浜旭ロータリークラブの例会にお邪魔させていただき、活動資金を頂戴し有難うございました。

クリーン作戦は発団からずっと継続している団行事でございます。大人の方に見守っていただきながら安全に終わることが出来ましたこと、感謝申し上げます。

ロータリークラブがシカゴから始まり現在に至る経緯を伺いましたが、ガールスカウトも1910年にイギリスから始まり、日本には1920年に伝わり、全国各地へと広がりました。今では150の国と地域に約1,000万人の会員がおります。又、日本のガールスカウト

は2020年に100周年を迎えようとしておりますので、何か不思議なご縁を感じました。

私たち102団はスカウト、成人会員合わせて25人の小さい団ですが、指導者たちは自分自身と他の人の幸福の為に出来る事を自ら考え、行動につなげられるような実践的プログラムを通して一人一人の力を伸ばしていきたいと思っております。

どうぞ今後ともよろしくお願い申し上げます。最後になりましたが、横浜旭ロータリークラブの益々のご発展をお祈り致します。

■青少年委員会 新川 尚

当クラブ推薦の塩麻里奈さんが、6月末に帰国することとなりました。

それに伴いまして、現在塩家にホームステイしているアレン君のステイ先を探しております。8月上旬までとなりますが、是非ご協力をお願い致します。

■情報集会報告

○第1、第4、第5グループ

担当 北澤 正浩

日時 4月27日(金)18時30分～20時30分

場所：やきとり処 い志井

参加者：

第1グループ：後藤（リーダー）、安藤、関口、二宮麻理子

第4グループ：北澤（リーダー）、佐藤利明、齋藤、市川

第5グループ：新川（リーダー）、増田、大川
特別参加：二宮 登（合計12名）

1) 50周年記念行事について

- ・二俣川にある「自然公園通り」を「畠山重忠通り」に改名し路中に記念碑を設置する。現状ですでに二宮会員と兵藤会員がロータリークラブとしてではなく独自に行政機関、地域団体と踏み込んだ折衝をしているので実現性は高い。
- ・里山ガーデンに時計を設置する。設置後のメンテナンスが問題。
- ・同時期に50周年を迎える瀬谷RC、緑RC、港南RCと合同で記念行事を行なう。予算に余裕ができ、負担も減る。5/24に開催される会長幹事会で各クラブの意向を聞いてみる。
- ・区政50周年に絡めて行政と連携する。

2) 「会員増強」

- ・体験例会に来場いただいたゲストの方々へお礼状を出す時に次につながるようなお誘いをする。横浜旭RCのゴルフコンペ、夜に飲食を伴う会（夜の情報集会等）
- ・群馬県のRCで50人以上の入会を達成したクラブの成功事例（三種の神器）
- ①全会員がロータリーの友に記載されている「ロータリーとは」をよく読み説明できるようにする。
- ②全会員が自分のクラブのパンフレットをよく読み魅力をアピールできるようにする。
- ③全会員が入会申込書を持ちいつでも手続きできるようにする。

当クラブでも全会員が入会候補者へアピールできるツールを作成すれば増強に積極的になる。

- ・自分のクラブを誇れるフレーズ
 - ・クラブの歴史
 - ・クラブの活動成果（熊本への自転車寄贈・チャリコン等）
 - ・高い入会金について詳しく説明できる内訳内容
 - ・若い人を入会させるのであればお金と時間の見直しも必要では？
 - ・ホームページとマイロータリーをもっと活用すべき。
 - ・岡田会員のご子息へ入会の働きかけをする。
- 第2グループ 担当 佐藤 真吾
出席者 青木、太田（勝）、今野、二宮登、兵藤、吉原、佐藤（真）

1) 50周年記念について

①式典

- ・旭RC功労者に、記念品を贈呈表彰。
- * 予算が厳しかった山崎年度にクラブに100万円を寄付された吉原会員。
- ・祝賀会にOBを招待する。

②事業

- ・旭区の50周年事業に絡めた事業を行う。区ではまだきまっていないので、相談しながら決めていく。
- ・二俣川南口からこども自然公園に向かう道路に名前を付ける。「万騎が原畠山重忠通り」歩道の植樹帯に杭で柵を作り、その杭に協

賛企業名を入れることで資金を集める。

- ・こども自然公園のめだかの学校の石碑付近にしだれ桜植樹。体験例会の卓話で中田幸子さんがソロプチミストで企画しているとの話があったので、協力して行う。

・あさひ流鏑馬

鎌倉幕府を開いた源頼朝の側近である畠山重忠と共に頼朝の側近で「糾方」（弓馬術礼法）の師範である小笠原長清、その子孫である三十一世宗家小笠原清忠氏を招き、畠山重忠ゆかりの地、旭区（こども自然公園）にて、流鏑馬を行い重忠公を慰霊すると共に、当時の歴史や礼法を学び、体験する。現在有志で進めているが、この企画に参画する（協賛、主催等）

③その他

- ・資金集めとして会員に奉加帳を回す。
 - ・記念誌を作成する。特に50周年という大きな節目なので、これまでの旭RCの歩みを総括した内容にする。
- ④日中の情報集会はとても良い。夜間では参加できない会員もいるので、これからも続けてほしい。

■ニコニコBOX（会員敬称略）

川口正孝様（横浜RC）／本日卓話をさせていただきます。

滝澤 亮／①本日やっと出席できました。約1ヶ月以上休みまして申し訳ありませんでした。②川松様、今野様本日はよろしくお願い致します。

田川 富男／田園RC創立40周年に出席してまいりました。旭50周年の記念例会の勉強をさせていただきました。

目黒 恵一／①滝澤会長、退院おめでとうございます。②川松様、よろしくお願い致します。

青木 邦弘／今日からクールビズにしました。

大田 幸治／川松正孝様、ようこそいらっしゃいました。本日の卓話「食文化と酒」楽しみに聞かせていただきます。

倉本 宏昭／横浜RC川松様、本日の卓話よろしくお願い致します。

須藤 亘／①滝澤会長の復帰を祝して。②柳沢会員、入会おめでとうございます。どうぞ宜しくお願い致します。

柳沢 哲也／①沖縄は梅雨が明けました。関

東は6月中旬だそうです。②滝澤会長、初めまして。よろしくお願い致します。

後藤 英則／①滝澤会長、退院おめでとうございませう。②川松様、卓話楽し味にしています。

北澤 正浩／①横浜RC川松正孝様、ようこそいらっしゃいました。卓話楽しみにしております。②会長、おかえりなさい。

市川 慎二／①川松様、本日の卓話宜しくお願い致します。②滝澤会長、お元気そうでよかったです。

佐藤 真吾／①横浜RC川松様、お忙しい中、当クラブにお越し下さり有り難うございます。卓話よろしくお願い致します。②滝澤会長、退院おめでとうございませう。

五十嵐 正／①滝澤会長、退院おめでとうございませう。くれぐれもご自愛下さい。②川松様、本日の卓話たのしみしております。よろしくお願い致します。

佐藤 利明／①横浜RC川松正孝様、本日の卓話よろしくお願い致します。②滝澤会長、手術成功、無事退院おめでとうございませう。

関口 友宏／滝澤会長のご退院を祝して。

二宮 登／2019年横浜市開催の第7回アフリカ開発会議の交流会が13日(日)日産スタジアムで行われ、出席して参りました。

吉原 則光／川松様、真夏のような陽気の中、ご多用のところ卓話いただき有り難うございます。有益なお話たのしみです。よろしくお願い致します。

安藤 公一／①川松様、本日の卓話宜しくお願い致します。②滝澤会長、ご退院おめでとうございませう。今後もお元気に活躍される事をお祈り致します。

今野 丁三／卓話に川松正孝先生をお迎えして…本日は私が卓話当番となっておりますので、後ほど紹介させていただきます。

■卓話「食文化と酒」

○卓話者紹介

今野 丁三

川松正孝先生（横浜RC）紹介

昭和22年生まれ。東京農業大学で醸造学、発酵学を専攻、農学研究科を終了された後、国税庁醸造試験場で研究者として奉職されました。

現在、川松屋商店の代表取締役を務める傍ら、放送大学や調理師専門学校、カルチャー

スクール等で、日本が誇る「発酵文化」を中心に「食と健康」「味の科学」「お酒の味わい方」など、日常的役立つテーマで講義、講演活動を行っている。

「発酵は知恵なり…食文化と酒」

横浜 RC 川松 正孝様



本日は発酵とお酒の二つについてお話しをさせていただきます。

皆さんは健康について大変興味をお持ちだろうと思います。大体テレビでも雑誌でもいろんな健康番組をご覧になっていると思います。その時によく出てくるのが、発酵食品を食べましょうというものです。この時代に発酵食品がよく言われるのか、それは昭和から平成にかけて食が変化しているからです。特に東京オリンピック以後どのように変化したか、それは生活環境の変化、あるいは外食産業の台頭、食の欧米化と言われるように洋の食べ物が入って来た。もう一つは便利という社会に入ってきた。こういう社会の中で食が大分変ってきた。

現在皆さん方食べ物をどう考えるか、一年365 日常に食べ物があります。まずいものは無い、好きな時に好きな物を食べる。私達の小さい時はそういう自由が出来ませんでした。そしてみなおいしいです。おいしいという事はとてもいいことなんです、裏を返せば美味しく出来ているということです。簡単に言いますと、味が濃いです。

今子ども達に薄味のものを食べさせると、なんて言うかと申しますと、「まずい」と言います。それはみんな濃い味になれてきているからです。昔からあることわざに「三つ子の魂百まで」がありますが、小さいうちからこの味覚というのは、ある程度親の責任として育てていかななくてはいけないのかなと思いま

す。こういった社会ですからみなおいしい。おいしいからこそ食べ過ぎる。食べ過ぎるとカロリーオーバーになります。この循環がどうなるかと言えば、生活習慣病になります。

今この生活習慣病については、全世界同じように悩んでいます。つまり生活習慣病の大きな元は食べ物にあります。

食べ物、「食」という字を分解すると、人間にとって良いものと書いてあります。人間にとって良い物、それが食べ物なんです。その時に欠かせないもの、それは飲み物なんです。だから飲食とよく言うのです。皆さんコーヒーを飲む時もあれば、アフターファイブにお酒を飲む。おつまみ食べればお酒が飲みたくなる。ケーキを食べれば、コーヒー・紅茶が飲みたくなる。食べ物と飲み物はいつも一緒なんです。

生活習慣病、食べ物で脚光を浴びてるものは何か。それは「和食」です。和食が何がいいのか、世界無形文化財に登録されたというのはご存じだと思います。何故和食がいいのか、一つはカロリーが少ない。脂肪も少ない。消化もいい。胃に優しい。いろんな食材があり、しかもヘルシーである。そしてもう一つ大事な事は、季節感を味わえるということです。

皆さんご存知の「旬」という字。この野菜の旬はいつか、この果物の旬はいつか、意外にご存じない。旬のものを食べれる、旬とはどういうことかと言いたいのですが、時間の関係で次回にします。

この「和食」というものカロリーが控えめ、脂肪も少ない、体に優しいそれを演出している源は何かと申しますと、発酵食品。これだけではありません。もう1つ大事なもの、「だし」です。「だし」というのはご存じのように、鰹節のだしイノシン酸、昆布のだしグルタミン酸。椎茸のだしグアニル酸。

脂肪が少ない、カロリーが少ない「だし」と発酵調味料によってそういうものができています。つまり、「だし」を考えて頂けると分かりますけれども、和食における「だし」というのは、実は油が無いということなんです。そこに大きな特徴があります。ここには世界のシェフの皆さんがものすごく注目しております。ですから、今フランスで日本の鰹節を

作ろうという計画が来ています。そして、和食と同時に日本酒が海外に輸出されています。ニューヨークでは、日本酒を造ろうとしています。

そこで皆さんの生活の中で発酵食品はどの位あるか、酒・味噌・醤油・酢・味醂・甘酒・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物関係ではぬか漬け・韓国のキムチ・ザワークラフト（すっぱいキャベツ）・中国のザーサイそしてクサヤ。最近クサヤ食べていますか。

最近のクサヤはとても上品ですね。昔はもっと臭かった。あと「なれ寿司」というものご存じですか。「なれ寿司」を食べたことありますか。とても臭いですね。魚によって名前が変わり、琵琶湖のそばですと「鮒寿司」。鮒という魚の内臓を取り、そこに塩をして、その中に、炊いたご飯を詰め込む。それを樽に入れて、一年間以上、ずっとそのままの状態が発酵させるのです。それは臭いです。でも臭いけど旨いです。ただいきなりそれを出されると閉口される方もいらっしゃると思います。

あと「鰹節」、削るかつぶし、最近ご家庭で削るかつぶしをお持ちの方は少ないと思います。削るかつぶしをご覧になると分かると思いますが、かつぶしの上に白い粉があります。あの粉は何だと思いませんか。あれはカビです。カビ菌です。ですから発酵食品なんです。ご存じのように「鰹節」というのはダシを取るものです。「鰹節」の原材料は何かと申しますと、それは魚の鰹です。鰹という魚は当然脂があるわけです。しかし「鰹節」を削ってダシを取りますと、油浮きますか？浮かないのは何故でしょうか。

それは鰹の油を、白い粉の菌が食べているのです。そしてそれがイノシン酸に変わっておいしさとなります。こういうものが我が国の発酵食品で、他にもまだまだあります。

塩麴、流行りました。東南アジアに行きますと、もっと沢山あります。日本全国の各地にその土地の発酵食品は沢山あります。その中で臭いと思うのは、クサヤ、なれ寿司、納豆この三つで、一番臭いのはなれ寿司かもしれませぬ。けれど、臭いというだけであって、おいしさと近いものです。つまり美味しさとは何か、つまり発酵とは何かということ

は、元の素材が微生物の力によって、ひとつはおいしくなる。もう一つは栄養価が上がる。三つめは保存に富む。保存性は高まる。そして四つめは独特の匂いがある。こういう発酵食品は全部独特の匂いがある。もちろん臭いものもあるが、臭くないものもある。これは好みです。そういうことが発酵ということなんです。

発酵について今よく言われていることは、健康との繋がりです。最近健康番組、健康雑誌には必ず出てきます。何故発酵食品が健康というキーワードに出てくるのか。それは腸内フローラです。腸を大事にしましょう。私達の身体は腸が大事です。この腸を丈夫にするにはどうしたらいいのか。

腸の中には1,000種類、100兆個以上の細菌が存在しております。その細菌は、善玉菌・悪玉菌・日和見菌などに分類され、これが2:1:7の割合で腸の中に住んでいます。つまり、善玉菌を増やすことが大事なんです。日和見菌というのはいわゆるグレーゾーンです。悪玉菌も居なくてははいけません。これは人間社会と同じ。しかし、善玉菌が多い方がいいのです。

その善玉菌を増やすにはどうしたらいいのか。先ず発酵食品を食べることです。

そして、食物繊維のあるものを食べてください。三つ目、緑黄色野菜を食べてください。色の付いた食べ物、果物、野菜等、それは何故でしょうか。皆さん赤ワインのポリフェノールが話題になったこと、御存じだと思います。このフェノールという物質は体の中でどのような作用をするか、それは体の中の錆びを落してくれるんです。私達毎日酸素を吸っています。鉄というのは外に置いておくとどうなりますか。酸化されますね。空気中の酸素で。鉄は赤錆を作ります。私達の身体の中の細胞も傷ついてきます。その細胞を傷つけることに対して、フェノール成分を食べましょうとなります。トマトのリコピン。コーヒーのクロロゲン酸。お茶のカテキン。ワインもそうです。いろんな色の付いた食べ物。茄子でも紫蘇でも、そういう物を一緒に食べていただいて、これから人生100年という時代、元気に長生きしていただきたいと思ひます。

次にお酒の話をいたします。酒は百薬の長と申しますが、私はお酒も商っておりますが、よく「酒はどうやって飲んだらおいしいの?」とよく聞かれます。お酒を飲む時は、一つは温度に注意することです。意外と温度に注意してない、赤ワインは常温で、白は冷して、というのは皆さんご存知のところですか。そこはご存じなんです、それは何故でしょうかと問いかけると分からない。実は全部理屈があるんです。料理もお酒も温度が大事。何故赤ワインを冷たくして飲んではいけないのか。飲むとすぐ分かります。口の中が苦いような、へばりつくような味わいがあります。それは温度が低いからで、温度が上がるとそれは感じなくなる。そう言われるとそうなんだと思う訳です。

アルコールや食べ物にはいろんな成分が含まれております。特に酒類、赤ワインを分析すると、400種類の物質が出てきます。日本酒は500～600種類の間でいろんな成分が出てきます。それはアルコール以外にビタミン・ミネラル・有機酸等いろんな成分がくっついたり、離れたりにして500種類の成分が来ています。皆さんはいろんなお酒を飲まれると思いますが、それ全て成分が異なります。

日本酒でよく冷の酒を頼みますと、冷蔵庫から酒を出してきて、グラスに注いでとなると思います。その冷たい酒の温度を考えると、5度とか6度とかの冷たいお酒です。それは冷酒ではないのです。単に冷した酒です。冷という温度は常温からちょっと低い温度。その位の温度で飲んで頂けると冷酒が味わえます。冷たいということは、ただ冷たいだけで終わってしまう。よく「これ、冷たくておいしい」と言われますが、冷たさはおいしさではないのです。五感の中で冷たさは何ですかと考えると、触覚なんです。辛いとか痛いと同じなんです。痛点なんです。味覚というのは温度によって味がこれだけ変わること、是非みなさん体験して頂きたいと思います。

私は主催している、「酒塾発酵塾」というものがあります。大体そこでは3種類のお酒を持って行きます。最初は同じ冷の状態です。3種類飲んでいただき、10分置いてまた飲んでもらいます。皆さんの感想は「先生、味が違う」

との感想です。お酒は温度によって味が違う、皆さんは実学で試してください。よく大吟醸とかは冷で飲むものと言われます。間違っはおりません。香りがあって、気持甘味を感じて、優しいタイプの酒は冷でいいです。全部が全部そういう味ではありません。同じ大吟醸・吟醸でも香が少なく、味わいがあると、少し深みを感じるお酒。こういうお酒は冷は向きません。常温から少し御爛(38度位)。冷たいと味が冬眠していて、温度は上がってくると、段々味が出てくる。自分の適した温度で、旨み、味わいを感じてくる。そうやってお酒は成分が違う、成分が違うからこそ、温度を上手に変えてあげる。是非、そうして飲んでいただくと面白いと思います。

お酒がどの位飲んだらいいの? 飲んだらいいのということは無いです。アルコールは毒です。体の中で、炭酸ガスと水に分解されるのです。その速度は大体決まっています、1時間に7gです。例えばビールの中瓶1本、日本酒1合、ワインはグラス1.5杯、ウイスキーダブル1杯。これ全部飲んではいけませんよ。大体これらは20g位。1時間に7gですと、3時間位かかります。出来ればどれか一つ。もう少し飲みたいと思ったら、せいぜい2種類です。これ位の量であれば、それほど体の負担にはならないのではと思います。そうやってお酒を飲んでください。そして必ずつまみを食べてください。つまみの栄養素は肝臓に行きます。肝臓でアルコールを分解するわけです。肝臓にガソリンをちゃんと蓄えなくてははいけません。最近、よく水を飲めといいます。何故水を飲むのか、アルコールを分解する時は、体の中で水分が必要になります。ですから水を飲みます。水を飲まない、夜中咽喉が乾いて起きますよね、あれは体が水分を欲しているからです。

是非上手にお酒を飲んで、楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。

本日はありがとうございました。

(文責: 五十嵐)

■次週の卓話

石井 満様 (東京調布 RC 幹事)

北垣内敬一様 (東京調布 RC)

週報担当 青木 邦弘