



奈良大宮ロータリークラブ

Club Weekly Bulletin

■創立：昭和54年1月23日 ■例会：毎週火曜日17:30
 ■事務所：奈良市大宮町6丁目2-1 南都銀行大宮支店内 電話0742-33-8583
 ■例会場：奈良市高畑町1096番地 奈良ホテル本館 電話0742-26-3300(代)
 ■会長：小西敏文 ■副会長：富川悟 幹事：植倉一正

発行日 / 2013年8月27日

2013-2014/7

Vol.35

No. 1660

hp: <http://naraomiya-rc.jp>
 E-mail: info@naraomiya-rc.jp
 2013-14年度当クラブテーマ

『ガバナー年度に向け
 意義ある奉仕活動をしよう!』

国際ロータリー第2650地区

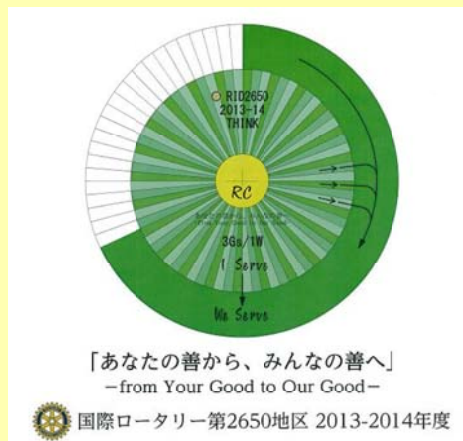
ガバナー 坂本 克也

「あなたの善から、
 みんなの善へ」



四つのテスト

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



ようこそ!! 坂本 克也 ガバナー

奈良大宮ロータリー・クラブは、公式訪問を
 心からご歓迎申し上げます。



国際ロータリー第2650地区
 2013-2014年度
 ガバナー 坂本 克也 (さかもと かつや)

【ご経歴】

- 生年月日：1941年10月16日生
- 現住所：〒614-8002 京都府八幡市八幡土井 108-19
- 最終学歴：京都大学工学部建築学科卒業
- 職業：建築家(一級建築士・JIA登録建築家)
 浄土宗教師(僧侶)
- 職業分類：建築設計

【ロータリー歴】

1978年 京都八幡ロータリークラブ創立
 チャーターメンバー クラブ幹事
 1978-79年 京都八幡ロータリークラブ幹事
 1979 ~ 各奉仕委員会 委員長
 1989-90年 GSE受入れ-D528 USAから5名
 1993-94年 京都八幡ロータリークラブ会長
 1994-95年 同会創立15周年記念事業実行委員長
 2003-04年 同会創立25周年記念事業実行委員長←国際奉仕委員長
 としてGSE受入れ -D9680 Australiaから5名→GSE派遣
 団団長としてD9680 Australiaへ ('04・2/18-3/30)
 2004-06年 地区GSE委員会委員

例会プログラム

第8回 8月27日

通算1660回

1. 開会の点鐘
2. ソング
 「大宮ロータリーソング」
3. お客様の紹介
4. 会務報告
5. ガバナー公式訪問
6. 閉会の点鐘

例会状況報告

第7回 8月20日

通算1659回

◎会員数 70名
 ◎出席規定免除者数 24名
 ◎出席義務者数 46名
 ◎欠席者 7名
 ◎出席者 57名
 ◎出席率 89.06%

第5回 7月30日
 通算1657回の修正

◎会員数 70名
 ◎出席規定免除者数 24名
 ◎出席義務者数 46名
 ◎欠席者 11名
 ◎補填者 6名
 ◎出席者 58名
 ◎出席率 92.06%

2007-08年 京都八幡ロータリークラブ創立30周年記念事業実行委員長
2008-11年 地区ガバナー補佐
2011-12年 地区ガバナーノミニー
●その他
マルチプル・ポール・ハリス・フェロー、ベネファクター
米山功労者（マルチプル）

【団体職歴】

1980-1981年 (社)山城青年会議所 理事長
1988-1997年 (社)日本建築家協会 京都会会長
1992-1994年 (社)日本建築家協会監事
1993-1994年 京都市市街地景観制度研究会委員
1995-1997年 八幡市総合計画審議会委員
1998-2004年 京都建築設計監理協会会長
1998-2000年 (社)日本建築家協会近畿支部継続 教育評議会議長
2000-2004年 (社)日本建築家協会継続職能研修 CPD評議会 委員
2002年 (社)日本建築家協会基本政策課題 統括委員会 委員
2002-2003年 (社)日本建築家協会倫理規定・職能原則委員会 表彰委員会委員
2002-2004年 やわた市民文化事業団理事
2001-2003年 (社)日本建築家協会 副会長
2008年 (社)日本建築家協会 選挙管理委員会委員長
2004年 - 現在 (社)京都建築設計監理協会 理事
2004年 - 現在 京都大学京泳会（OB+水泳部現役）幹事

本日のお客様

●ムニョス・ガジャルド、ナイラさん（米山奨学生）

会長報告

来週27日は、坂本克也ガバナーの公式訪問日です。皆さん、全員参加で宜しくお願ひしたいと思ひます。ガバナー事務所から私と幹事宛に公式訪問スケジュールが来ました。最後に、公式訪問の服装について、ガバナー以下随行者はネクタイ着用で参ります。クラブの皆様はクールビズ等ご自由な服装で出席して下さい、と書いてありますが、ガバナーと随行者の方がネクタイ着用で来られますので、暑い時ですが、皆様方もネクタイの着用を宜しくお願ひしたいと思ひます。それと、後のクラブ協議会には必ず入会三年未満の方のご出席、それと会員の方で出席して頂ける方は出席して下さい。当日、来週27日、5名の方の入会がござひます。しかしながらいつも通りの紹介をしていますと非常に時間がござひませんので、時間の都合上、会長の私が5名の方の紹介を簡単にさせて頂き、5名の方にも簡単な挨拶で終わらせて頂いて、ガバナーから5名の方にバッジを渡して頂く、という形にしたいと思ひます。そして、9月3日の例会日に委嘱状をお渡しし、推薦者から紹介をして頂く、ということです。9月3日につきましては、鈴木譲さんにつきましては山本尚永さん、梅谷裕規さんにつきましては麴谷滯さん、そして小林一士さんにつきましては有井邦夫さん、鈴木浩之さんと徳矢和士郎さんにつきましては中條章夫さんに必ず9月3日出席して頂いて、紹介をして頂きたいと思ひております。ということで、来週27日はガバナー公式訪問です。ひとつ、よろしくお願ひします。

委員会報告

カウンセラー：高辻会員

本日も今年度米山奨学生であるナイラさんが来られています。何度も申し上げておりますが、今まで私達日本人はコスタリカという国についてはあまり存じ上げておりませんし、今後もなかなかそういった方と触れる機会もないと思ひます。月に一度例会場には来て頂いてありますが、指定席でもありますし、横に高辻が座っているのでなかなか話も出来ん、というお声も頂いておりますので、一度例会以外の所でざっくばらんに彼女の話を聴いて、また私たちも日本文化についてもお話できるようなそんな機会をもちたいと考えております。詳細はまたご連絡申し上げますが、日時が決まりましたので、宜しければご予約を空けておいてください。

9月28日（土）、場所は谷川会員のご好意により、ヤクルト西大寺センターになります。また詳細な地図は改めてご連絡致します。当日はコスタリカの料理をナイラさんにちょっと作って頂きまして、そういったものもつまみながら、色々なお話ができれば良いかな、と思ひております。食材を買う都合上、実費という形で会費は頂く形にはなりますが、9月28日、もしご予約

定を空けて頂けるのであれば、スケジュールを押さえて頂ければ、と思います。宜しくお願い致します。

雑誌・広報委員会：北神委員長

今月の第一週目の時に皆様をお願いしたのですが、今年の雑誌・広報委員会の企画と致しまして、「ロータリーの友」をうまく利用させて頂き、人目につく所に置かせて頂き、一人でも多くの方にロータリーのことを知って頂こうと思っておりますが、今日一部の皆様がお読みになった本で持って来て頂くようお願いしておりましたが、今ゼロでございまして、この計画がダメだったのか、ちょっと私も感じておるんですけど、来週でも結構ですから、15冊でございまして。出来るだけ皆さんご用意頂いて、そして人目につく所に「ロータリーの友」を置かせて頂き、見て頂くことによって、ロータリーを一人でも多くの方に理解して頂ければ、と考えておりますので、一つ宜しくお願い致します。今回は忘れた、という方も来週は15名の方に必ずどなたか、持って来て頂きまして、有効に活用させて頂こうと思っておりますので、宜しくお願い申し上げます。

幹事報告

●先ほど会長からも報告がありましたが、次週はガバナー公式訪問です。例会が18:00～ということで、30分繰り下がっております。ただ、記念撮影等を行ないますので、会員の皆様には17:30迄にお集り頂きます様お願い致します。詳細は状差しに入れさせて頂いておりますので、ご確認の程、お願い致します。

●IMのパンフレットが届いておりますので、皆様方の状差しに入れさせて頂きました。出来るだけ多くの方の参加をお願い致します。

8月お誕生日・結婚記念日

★お誕生日★

2日	楠木重樹	君
3日	小原靖浩	君
4日	武藤廣茂	君
14日	北神徳明	君
15日	高木伸夫	君
15日	麴谷 滯	君
17日	門脇伸幸	君
22日	藤川保雄	君

★結婚記念日★

16日	藤野城市	君
-----	------	---



米山奨学金支給

米山奨学生：ムニョス・ガジャルド，ナイラさん
学 校：奈良先端技術大学院大学
月額奨学金：14万円



嶋田 稔 様 「味噌と健康」

皆さんこんばんは。ご紹介頂きました田原本で味噌と麴の製造醸造をしております嶋田と申します。味噌をやって260年私で12代目なんですけど、私は発酵の独特の匂いが嫌いで、ペンタックスというカメラの会社に入って定年退職後、辞めて何をしようかなと思ったら味噌を作るのに麴が必要で麴を作ってくれという事で麴をやり始めると又味噌造りを教えてくれと依頼が増え始めて今ご紹介頂いたように年間40回余り大体900人の方と味噌作りをやって出合いを楽しみながらやっております。



元来は味噌の匂いが嫌いでしたがやっておりますら非常に面白いし味噌というのは1300年の歴史がある日本の伝統的な産業ですので、これをそのまま潰してしまうのは勿体無いという事でそれを次の世代に伝えたいという事と今の消費時代にホンマもんの安全安心な材料を使った美味しい味噌を食べて頂いて長生きをして頂きたいという思いから今現在味噌作りをしながら楽しんだ生活しております。それが引いては田原本という小さな町ですが町の活性化に繋がればという思いであります。さて今日は「味噌と健康」という事で最近塩麴とか発酵とか盛んに騒がれてまして丁度2年位前から麴ブームになりまして結構忙しくなっております。ひとまず味噌の前に発酵という事について説明をさせていただきます。発酵というのは皆さんご存知だと思うんですが、目に見えない微生物（菌）が人間の為に良い働きをしてくれる事です。その逆に腐敗菌・病原菌は悪い方です。その良い発酵菌が味噌・醤油から鰯節まで発酵食品等、我々の生活に無くてはならないもので、それ以外でも発酵産業としてはペニシリンとか抗生物質ビタミン剤も発酵産業です。まだ実用化してませんが玉蜀黍とかサトウキビの原料も発酵によってバイオガソリンも作られます。特に今あと50年位すると食物が不足するのが分かっていますので枯葉を発酵利用して澱粉にする研究が盛んに進められております。それから老化現象を解明して発酵利用して不老長寿の薬も開発されています。この2つが出来ればノーベル賞ものだと言われている位、発酵というのはそれ以外にも汚い毒を綺麗にするとか色の付いたものを消すとか或はゴミを発酵によって退治するとか発酵というのは色々良い事があって神秘で奥深いものがあると思います。特に日本は資源が無いので発酵にもっと力を入れれば再建の道があるんじゃないかと私は思っています。で今醸造学とか発酵学というのは学生にも人気があってバイオテクノロジーがもっともっと研究されて産業に取入れられたらいいなという思いで一杯です。

発酵食品のメリット5つあり、

①**食べ物を美味しくする。**これは発酵食品には酵素がありまして酵素が澱粉をブドウ糖に変えたりこれは甘み或はタンパク質をアミノ酸に変えたり旨み成分が出て美味しくなるという事です。

②**栄養価がアップ**という事なんですけどブドウ糖やアミノ酸にする事で体内の吸収がスムーズになります。澱粉とか蛋白質では人間が栄養として取れないのですが変換する事で吸収できるようになる訳です。特に納豆菌を発酵させて大豆が納豆になりますとビタミンBが元の6倍位になります。発酵する事で栄養価が高まります。

③**免疫力のアップ**です。これは発酵食品の漬物では1kg当たり数千万の乳酸菌がありますし、納豆には1gに何億個の納豆菌があってそういう発酵菌が酸性になって腸に入ると善玉菌を助けて悪玉菌を排出する事によって腸内環境が綺麗になって免疫力が高まって病気にならないという事でございます。

④**代謝を上げてダイエットとアンチエイジング**ですが年齢を重ねると代謝が落ちてくるんですけれども、発酵食品が代謝を助けて代謝が良くなりますし、発酵で出来た成分が代謝に役立つという事で細胞の生れ変わりも促進されてアンチエイジングも十分で若返りするという事でございます。

⑤**保存性を高める**という事で発酵菌は塩の中で生きますので非常にしぶとく、普通菌は塩で死ぬのですが発酵菌というのは強い菌で、腐敗の原因となる雑菌を全部蹴散らかすんです。ですから発酵食品というのは中毒も起こらないですし、保存性が高いので例えば魚や肉ですと持たないのが発酵によって塩辛になったり野菜も漬物にすると1~2ヶ月持ちますので昔から発酵は美味しいだけではなく保存性を高めるという二次作用があります。

この5つの特色が発酵食品にはあります。

21世紀は環境と食糧の時代と言われておりましてこの21世紀を救うのは人と地球に優しい微生物いわゆる発酵と言われている位、これから発酵というのはもっともっと研究されてくるという事だと思います。

それから麴なんですけれども、麴というのは米や麦や大豆という穀物に麴菌発酵菌を付けて繁



殖されたのが麴です。麴の一番の特徴は酵素を一番作ります。次に種麴というのは高温多湿な日本の風土に合っていて、世界どこにも日本のような麴菌はありません。味噌や醤油を造ろうと思えば麴菌が一番大事で勿論アメリカや中国にも麴菌紛いはありますが、純粋な麴菌は日本にしかないんです。つまり日本しか美味しい味噌・醤油を作れないという事になります。ただ麴菌は非常に強いんですけれども余談ですけれども納豆菌に弱いんです。我々も麴作るので一生納豆食べません。酒屋さんも一緒だと思います。麴菌と納豆菌というのは相反するそういう関係にありますので覚えて頂いたらと思います。

それから最近酵素というのを聞くとありますが、酵素というのは人間が生きていく上で、不可欠な蛋白質を主体とする成分ちょっと難しいですけれども要するに触媒の働きをするもので、他の物質の化学反応を助ける物なんです。ですから澱粉をブドウ糖に変えたり蛋白質をアミノ酸に変える働きを、酵素はする訳です。でこの酵素を生産するのが麴で生物の体内で起こる化学反応例えば合成したり、分解したり排出したり解毒するのも酵素がしますので、酵素がなかったら人間は生きていけません。だから酵素というのは非常に大事なんです。年いって肉食べられないという方がいらっしゃると思いますが、人間が衰えてきますと酵素が減ってくるんです。肉を食べた場合は、解毒したり出したり消化するのに沢山の酵素を使うんです。ですから年いってくると酵素が少なくなるから自分が食べたくても身体が受け付けなくなるんです。ですから肉食べようと思えば酵素を含む麴製品とか味噌を食べて頂くと結構改善されます。魚とか野菜は消化に酵素をあまり使わないんで、年を取るとそういうものを欲しがるとというのは医学的にも証明されています。肉を食べる時は酵素を採って頂いたら良いと思います。それからテレビでも最近取り上げられていますけれども甘酒ですがブドウ糖とビタミンとアミノ酸で成分は全く点滴と一緒にです。昔は伝染病とか或は夏バテの為に江戸時代は抗生物質が無かったので甘酒で防止していました。そのため俳句の季語としては夏です。女性の肌も綺麗になりますし、料理の砂糖代わりにもなりますので出来るだけ取って頂きたいと思います。取る時は生姜を入れて頂きますと美味しいし吸収しやすいです。

それから味噌ですけれども味噌は麴と大豆と塩を混ぜて、10ヶ月程度熟成発酵させると味噌になります。で味噌の種類としては、米味噌（米麴・大豆・塩）、麦味噌（大麦麴・大豆・塩）豆味噌というのは八丁味噌のことで大豆麴・大豆・塩とあります。味噌の効用としては皆さんご存知だと思いますが、コレステロールの上昇抑制等ありますが、一番大事なのは手作り味噌（天然醸造味噌）と普通の一般味噌がありまして、一番大きな違いは手作り味噌は発酵菌が生きていて一般味噌は防腐剤やアルコールで殆ど発酵菌が死んでます。それがどうして分かるかという手作り味噌をナイロンに入れておくと発酵で膨らんでくるんです。市販の一般味噌は膨らみません。発酵菌が生きてる味噌を食べると人間の腸内に入って善玉の乳酸菌が増強してビタミンを作ったり又要らない老廃物を排出される訳です。ですから今問題になっている福島原発の近くの方には奈良とか関西とか九州の味噌が結構出ていますし、30年前のチェルノブイリの時にも結構輸出が出た記憶があります。

そういう事で味噌というのは栄養があるだけでなく悪いものを体外に排出すると。それから煙草も昔はヤニを取るのにキセルに味噌汁を入れたんだそうです。味噌によってヤニを溶かします。ですから煙草吸われた方でも味噌汁を飲むと体外に排出されますので、非常に良いと思います。それから味噌汁も良いんですが、貝とか青物等野菜を入れるとそれが発癌物質を抑える要素があつて癌にも効くという事です。それから毎日飲むことで飲まない人と比べると、癌の死亡率は50%低いというデータもあり、少しずつでも毎日飲んで頂ければと思います。で塩が入っておりますので毎日飲まれますと高血圧の人は心配かもしれませんが、味噌1杯の塩の含有量1.4gなので1杯2杯の味噌汁は全く問題ありません。

それから合わせ味噌が良いというのは合わせる事で、マイナス分が相乗効果でプラスになり非常に美味しい味噌ができるので食べる時は合わせ味噌にして頂ければと思います。

それから今女性の平均年齢は女性が87歳、男性が80歳ですが、これだけ日本が高齢なのは米と味噌じゃないかと言われてまして、欧米では味噌や醤油に注目が集まっています結構輸出が増えております。発酵食品の働きを十分に活かす方法としては、発酵食品を1日食べると大体3日位働くので4日も5日食べないと又止まってしまうので、毎日少しずつでも摂取する事、それから複数の発酵食品を組み合わせるという事で発酵食品は種類によって酵素が違うので、色々な種類の発酵食品を食べて頂きたい。それから出来るだけ生のままですと発酵菌が沢山残りますので、できるだけ生を食べて頂きたい。それから美味しいうちに旬のものを食べると。でも食べ過ぎてもいけない。これは塩辛とか味噌とか醤油は塩分がありますので沢山食べ過ぎ

ると塩分が多くなりますので日に1杯2杯ではどうもありませんが適当に毎日少しずつ複数のものを生のまま食べるというのが一番身体に良いと思います。

で要するに味噌が何故良いかというと味噌は大豆と麹と塩の発酵食品なんです。大豆は勿論、麹は食品の中に一番沢山の種類の酵素が含まれているんです。ですから麹と大豆が合わさったものが、味噌なんで酵素が一番含まれている味噌が一番身体に良いという事です。

大豆も遺伝子組換えされてない国産大豆を使って安心安全な材料を使って手作りで発酵菌の生きている味噌を味噌汁にして具を入れて食べるのが一番健康に良いですので皆さんも長生きして元気でいて頂きたいと思います。



<質疑事項>

●味噌汁の作り方のコツは？（小西会長）

グラグラ沸騰すると酵素が死ぬので70度位で止めて貰うと栄養価が高い状態で食べれます。

●スーパーで売ってるのは駄目なのでしょうか？（中條会員）

駄目な事はないです。菌が生きている天然醸造味噌を買ってもらえれば良いです。大体1Kg 700～800円位までの物は菌が死んでます。1kg 1000円以上の天然醸造味噌を買ってください。家で作れますので作ってみて下さい。

色色箱

本日計 80,000円 累計 524,000円

- | | |
|---------|--|
| 小西敏文 君 | 本日卓話の嶋田稔様宜しくお願いします。尚、来週27日はガバナー公式訪問です。全員出席していただく様お願いします。 |
| 植倉一正 君 | 夏バテ気味です！！皆さんもお気をつけ下さい。 |
| 麴谷 漣 君 | 誕生日を祝っていただきありがとうございます。後期高齢者になりました。 |
| 藤川保雄 君 | 誕生日を祝っていただきありがとうございます。 |
| 楠木重樹 君 | 誕生日のお祝有難うございます。 |
| 武藤廣茂 君 | 誕生日のお祝いありがとうございます。 |
| 小原靖浩 君 | 誕生日のお祝いありがとうございます。 |
| 高木伸夫 君 | 大塩昭山先生 大変お世話になりました。有難うございました。皆々大喜びでございました。誕生日のお祝い有難うございます。 |
| 大塩栄作 君 | 高木先生、先日はありがとうございます。 |
| 佐川 肇 君 | 平成19年1月、清岡会長のとき、東大寺大仏殿西側に記念植樹したサルスベリの花が咲き、丁度見頃になっています。普通より濃い色でとても美しい花です。是非ご覧下さい。 |
| 武中洋勝 君 | 先日の雷雨に我が家にも雷が落ち、トップライトの開閉が出来なくなるトラブルにあいました。火災保険で直して頂ける様でひと安心。 |
| 松岡弘樹 君 | 毎日暑い日が続いてます。先日、孫達を連れて東吉野村へ川遊びに行ってきました。人が少なく、涼しく、とても快適でした。ニコニコ！！ |
| 中條章夫 君 | 昨日のゴルフでみなさんにニコニコいたしました。次回は頑張るぞ～ ニコニコ |
| 辻本和弘 君 | 八重桜の理事長杯2位タイで予選通過しました。来週の決勝もがんばってきます。 |
| 中 寫 大 君 | 皆様 残暑お見舞い申し上げます |
| 倉田智史 君 | 残暑お見舞申し上げます。 |
| 福本良平 君 | 早退のおわび |
| 森山斗福 君 | ニコニコ協力 |
| 堀内眞治 君 | ニコニコ協力 |
| 中奥雅巳 君 | ニコニコ協力 |
| 濱田英資 君 | ニコニコ協力 |
| 平方貴之 君 | ニコニコ協力 |
| 谷川千代則 君 | ニコニコ協力 |
| 西口栄一 君 | 連休中、みなさま何事もなかったらしき事にニコニコ |
| 藤井正勝 君 | 立秋も過ぎましてが残暑きびしい日々続きます。どうぞご健康にはお気をつけて下さい。 |

次週の例会

平成25年9月3日（火）

クラブ討論会（青少年担当委員会）

「インターアクトについて」