



インスピレーションになろう

2018-19 年度 R.I. 会長

バリー・ラシン

Rotary
Club of Nagoya Meieki



クラブ会長方針 「若返ろう！ ロータリー活動を通じて」

スローガン 「自分たちの足元を照らそう」

名古屋名駅ロータリークラブ
承認：1991年4月17日
例会日：水曜日 12：30～
例会場：名鉄ニューグランドホテル

会 長：米坂みよ古
副 会 長：山本裕三
幹 事：加藤祐一
クラブ会報：小俣憲司

●名古屋名駅ロータリークラブ 事務局：TEL.052-453-0808 FAX.052-453-0800 E-mail：meiekirc@f5.dion.ne.jp http://www.nagoya-meiekirc.com

第1273回例会 (カレー)

会員卓話例会

味噌の中の麹菌・酵母菌のチカラで健康になる！

2018年9月26日(水)
(平成30年)曇 No.10

- 司会 前田 要 会場運営副委員長
- ロータリーソング 「奉仕の理想」
- ビジター紹介
ビジター2名
名古屋中RC 渡邊一平さん
名古屋第一赤十字病院 研修医 澤 美麗さん

- 出席報告 会員総数86名(免除者16名)
義務者出席51名 免除者出席12名 総数63名
出席率76.83% 9月5日分修正出席率98.75%
9月12日分修正出席率100%



会長あいさつ

米坂みよ古会長

本日は渡邊一平ガバナー補佐、名古屋第一赤十字病院の澤美麗さん、ごゆっくりお楽しみ下さい。

今日は、このあと卓話をして頂く山本裕三副会長と私の友情についてお話しします。

私が名駅RCに入ったのは山本裕三さんのお誘いがきっかけです。私と山本裕三さんとのお付き合いは30年以上になります。今から32年前の1986年、名古屋JCの国際問題委員会の委員長が山本裕三さんで、私は副委員長でした。その時、山本裕三さんから「世界会議の誘致のためにアフリカのケニアのJCに行ってくれ」と言われました。「4人の副会長の中で、なぜ女性の私なのか」と思いながらアフリカへ行きましたが、やはり大変なところでした。

先日、一緒に飲みに行った時、酔って「アフリカ行きはくじで決めた」とチラッと口を滑らせていましたが、そんなことがあって、私が副会長をお願いした時に快く引き受けてくれたのだと思います。

山本裕三さんからは多くのことを学びました。①人は楽しいところに寄ってくる。②人はおいしいもの

があるところに集まってくる。③男性は女性がいるところに集まってくる、などです。私は女性の親友が4人いますが、男性の親友は山本裕三さん1人だと思っています。これからも豊かな人生のために、友を大切にしていきたいと思います。

□幹事報告 加藤祐一幹事

(1)第6回ワールドフード+ふれ愛フェスタ：①例会変更(10月24日(水)を変更)10月27日(土)11時～11時15分、久屋大通公園もちのき広場B1パーティオDゾーン。②現在までの協賛チケット購入は212枚、広告協賛5件です。更に、例会出席者の協賛チケット購入予定64枚、追加の広告協賛1件があり、協賛チケット購入は276枚となって、当クラブの目標174枚(87名×2枚)を超えました。ご協力に感謝します。出席の申込みは10月2日(水)までです。③例会終了後、コスモプロジェクトのコスモの種と、かけこみあいち様のDV防止チラシをお配りします。ご協力をお願いします。なお、中川運河のコスモスが咲き始めました。(大橋昭治さん撮影)



10月は経済と地域社会の発展月間／米山月間／名駅RC秋の健康感謝月間です

< 例会開催予定 >

- ◇第1274回10月3日(水) 通常例会 (和食)
誕生日・結婚記念日祝福 「ロータリーの友・ガバナー月信」紹介
米山奨学生 チンさん出席 米山卓話 六鹿敏也さん
入会式 大川世紀さん
【例会前】入会説明会【例会後】戦略委員会
◎映画鑑賞会「プレス しあわせの呼吸」(18:30 ミッドランド)
10月10日(水) 休会

- ◇第1275回10月17日(水) 通常例会 (和食)
ガバナー補佐訪問
訪問者 ガバナー補佐 渡邊一平さん(名古屋中RC)
筆頭地区副幹事 高須博久さん 地区スタッフ 三浦裕司さん(豊橋RC)
分区幹事 星野信利さん 分区副幹事 安田照幸さん(名古屋中RC)
【例会前】会長幹事懇談会
【例会後】ガバナー補佐を囲むクラブアセンブリー

- (2)10月3日(水)に開催する映画「プレスしあわせの呼吸」鑑賞会は47名、ミッドランドスクエアシネマの職場見学は29名の申込みを頂きました(名古屋中央RAC2名を含む)。映画鑑賞は9月28日(金)15時まで申込み期限を延長します。職場見学は締切りました。本日、出席者メールボックスへチケットを配布しました。本件は定款に基づき、理事会でメイクアップ対象として承認されています。
- (3)分区内交流推奨例会の出席者は、9月27日(水)名古屋丸の内RC様例会3名、10月16日(水)名古屋RC様例会(締切前)5名です。メイクアップ対象ですので、特に入会3年未満の会員はご検討下さい。
- (4)10月3日(水)に大川世紀さんの入会説明会、入会式を行います。入会説明会は11時から会員組織委員会の藤井副委員長、11時45分から三役、クラブ情報(配属委員会)委員長で行います。
- (5)10月3日(水)例会終了後、戦略委員会を開催します。
- (6)本日例会終了後、第3回理事会を開催します。
- (7)10月のロータリーレートは1ドル112円です。

□委員会報告

クラブ情報委員会

深澤良介委員

先々週、10周年記念モニュメントの改修が完成しました。このモニュメントは「名駅から世界へ」というテーマと名古屋市の友好都市の紹介を兼ね、2000年9月7日お披露目しました。モニュメントは名古屋市に寄贈しましたが、維持は当クラブが行っています。綺麗になったモニュメントを是非ご覧下さい。



ランス市を追加

□同好会報告

ミュージズの会

代表世話人 清水順二さん

「市民の第九コンサート」が11月25日(日)午後4時から開催されます。ソロのソプラノは第20回椿賞受賞者の金原聡子さんですので、是非お聴き下さい。

また、12月16日(日)、ヘンデル協会のメサイアに私と小室さんが参加します。名フィルの演奏です。チケット申込みは私小室さんまでお願いします。

会員卓話



「味噌と健康」

山本裕三さん

私の商売は味噌ですが、実は60歳くらいまで味噌とは関係なく、アルコール業界の最前線の営業をしていて、毎晩寿司屋や焼肉屋を飲み歩いていました。そのため、糖尿病や脂肪肝になり、総コレステロールは人の倍以上になりました。

しかし、藤田学園の薬剤師に、「味噌が一番体質改善に役立つ。君は味噌業界にいるのだから、味噌で体質を変えてみなさい」と言われ、秋月先生の『体質と食物』という本を頂きました。私はせっかく味噌業界にいるのだからと味噌の勉強をし、2年くらいかけて全ての数値が正常範囲内になりました。

味噌は、大豆もしくは米や麦と、麹菌、酵母菌、それから作る酵素で成り立っています。麹菌、酵母菌を簡単にカビと言わせてもらいますが、このカビにはすごい力があります。大豆の遺伝子を100%分解するので味噌を食べても大豆アレルギー症状は出ませんし、味噌の中ではO157や赤痢菌も発生しません。北陸には、あるカビに3年以上漬けて、毒のあるフグの肝や卵巣を無害化した食品もあります。

京都の菱六という会社は江戸時代から一子相伝で、一種の遺伝子組換えにより、日本酒・醤油・味噌のカビを作っています。皆さんも菱六さんでカビを買い、自分で味噌を作って頂くと面白いと思います。

私は、豊田市にある榊塚さんの味噌と、今商売をしているタケヤ味噌をミックスして作っています。なぜ自分でミックスするかと言いますと、今の日本の法律では、味噌に他のものを添加した場合は、カビを全部殺さなければいけません。合わせ味噌、ミックス味噌、だし入り味噌は、カビが全部殺されています。添加物が加えられていない自然醸造の味噌はカビが生きています。ですから、体質を変えたのでしたら、生の味噌を買って下さい。

カビも我々人間と一緒に相性です。皆さんに一番適したカビはどこにあるかと言ったら、皆さんの手のひらにあります。自分の手で味噌を作ると、手のひらについている皆さんのカビが皆さんを守ってくれます。自分の手で味噌を触って、冷蔵庫で保管して2週間経てば、手のひらのカビがその味噌の中に入ります。重要なのは、生のものを使うことです。カビの生きた味噌と死んだ味噌では、味はあまり変わりませんが、効果は間違いなく差があります。

最後に、味噌汁のだしは、動物性の具のときは鯉節の方を多めに、豆腐やネギなど植物性の具の場合は昆布の方を多めに入れるとおいしくなります。

是非、これから自分で味噌汁を作って食べ、健康になって頂きたいと思います。

ニコボックス

- 味噌の話が聞きたくて参りました。
(ガバナー補佐 名古屋中RC 渡邊一平さん)
- 副会長の味噌と健康の卓話、宜しくお願ひします。(米坂みよ古さん)
- 山本副会長の卓話、楽しみにしています。(西川達郎さん)
- 今日卓話をさせて頂きます。(山本裕三さん)
- 山本裕三さんの卓話、楽しみです。「ノートルダム」が始まりました。いらして下さいね。(加藤祐一さん)
- 昨日、地区社会奉仕委員長会議に出席しました。学んだことを後日報告させて頂きます。(両角國男さん)
- 来週の水曜日18時より映画「プレスしあわせの呼吸」の鑑賞会です。皆様のご来館をお待ち致しております。(服部清純さん)
- 健康に感謝して。(川田武司さん)
- ①山本裕三さんの卓話をわざわざ聞きにきました。②マツザカ、もう1勝せよ。(深澤良介さん)
- 山本裕三さんの卓話を楽しみにしてますよ!(日比野三吉彦さん)
- 31回目の結婚記念日を23日に迎えることが出来ました。
ロータリーからの花束に妻は大喜びでした。(石井雄二さん)
- 渡邊一平ガバナー補佐が山本裕三さんの卓話を聞きに来て頂きました。ありがとうございます。(神野重行さん)
- ①先週、両親の米寿のお祝いを岐阜グランドホテルにて行いました。少しでも健康で長生きしてもらいたいと思っています。②9月23日の夜、イタリアサッカー界のレジェンド、アレックスandro・デルピエロ氏と長良川の鵜飼船に乗り、楽しいひとときを過ごすことが出来ました。(高橋健治さん) その他1名の方よりご協力頂きました。