



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST

長野西ロータリークラブ

例会 毎週金曜日 12:30~13:30 ホテル国際 2 1
 事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800 FAX 026(235)0016
 e-mail:nwrc@sweet.ocn.ne.jp



会長／青木 茂人 幹事／轟 修平 クラブ会報委員長／山崎 茂樹
 SAA／中野 欣哉 副 SAA／若麻績信昭

第1246回例会 2013年（平成25年）4月26日（金）

奉仕を通じて平和を Peace through Service

会長挨拶

青木茂人会長

「みその効能 ③ 塩分問題」

味噌の機能性はだいぶ認められてきましたが、最大の問題は塩分です。長野県は日本一の長寿県ということで全国的にも認められてきたのですが、県では減塩運動の成果といってすぐにみそ汁をやり玉に挙げるので残念です。皆さんにお配りしたチラシで、共立女子大の上原教授のラット試験でもわかりますように、みそ汁は単なる食塩水とは異なり、約30%の減塩効果があるのです。また、具沢山のみそ汁にして野菜をたっぷり入れますと、野菜のカリウムが塩のナトリウムと結合して体外に排出され減塩効果があります。

外食をされると塩分の摂取が多くなりますのでご注意ください。特にラーメン類は塩分が多く、一杯で成人男子一日分の8~9g含まれています。塩分は油脂やアミノ酸系調味料が入ると、塩気がカモフラージュされ味覚が狂い多く使用されてしまうのです。しかし汁を残すと2割~3割削減されます。もっと怖いのは丼物です。6~8gあり、これは全量食べるので深刻です。みそ汁一杯なら1.5gなので外食は一汁三菜の定食が栄養のバランスからもおすすすめです。

5 / 10 本日のプログラム

ゲスト卓話 山田康裕さん
 会長の趣味シリーズ2「自転車の魅力」

幹事報告

轟 修平幹事

* 第10回クラブ協議会報告

- ・ 5月12日開催の長野市内6RC親睦ゴルフに8名参加します。閉会式にて次年度幹事クラブとして池田修平会長ノミニー代表挨拶。
- ・ 5月26日 ゴミゼロ運動。
- ・ 6月8日（土）7日の例会を振替えて森林（もり）例会開催。信濃町霊仙寺~アスティ黒姫。ご家族も一緒にどうぞ。予定にお入れ下さい。
- ・ 本年度は、4名退会につき、次年度の予算立てが厳しいものになります。会員増強にご協力ください。

出席・ニコBOX報告

狩野例会運営委員長

4/26（会員56名）出席36名前々回修正出席率91.83%

ゲスト 中村隆次さん（弁護士）

- ・ 若麻績信昭さん☆私、出開帳の為、本日欠席しますが、中村隆次さんようこそ！！
- ・ 青木茂人さん・小林敏生さん・野村泰久さん☆歓迎！中村隊長。
- ・ 松本克幸さん☆最高の天候の中、長野マラソン完走できました。（4時間48分）
- ・ 瀧澤 聡さん☆石垣島トライアスロンと宮古島トライアスロンに参加してきました。応援ありがとうございます。



・ 合計 19,500円

・ 累計 660,506円

私は高校の仲間とウォーキングをしております。その中で中村さんは隊長と呼ばれています。何故、隊長かというプランニングをすべてするからです。ちなみに私は副隊長ですが、隊長は休まずに歩こうとするので、休憩時間を知らせる役目です。思い出に残るのは、去年完結したのですが8年かかって、新潟の糸魚川～松本～静岡 日本縦断ウォーキングをこの仲間達で達成したことです。

ゲスト卓話 中村隆次さん

「旧街道ウォーキングのたのしみ」



1. 旧街道ウォーキングとは
旧街道を尺取り虫のように刻んで進み、全部を歩き通す
2. これまでどんな街道を歩いてきたか

2001年（平成13年）1月から

始めて、中山道は現在3回目、東海道1回、北國街道、長野市周辺の旧道・古道。青木会長達と、北國街道（追分→出雲崎）、千国街道（松本→糸魚川）、秋葉街道（茅野→高遠→秋葉山→相良）、善光寺西街道その他

3. 旧街道歩きを始めた経過

- ①当時のストレス解消法は、日々の飲酒喫煙と休日の小原庄助状態 ②胃潰瘍で吐血
- ③長野西友（SSV）・海老根社長の助言～ユメリアウォーク、小諸ウォークを体験 ④付加価値をつけなければつまらない「歴史好き」→旧街道歩き

4. 旧街道歩きの意味

- (1) 旧街道は生きている史跡である

「赤線」「青線」、通路・道路は、私有地でない結果、簡単に姿を変えず長期存続する。だから、旧街道では、100年、200年前の人々と同じ位置に立ち、同じ風景の中に身を置き、同じように動くことができる。このことは、開発・繁栄から取り残された、地方の旧街道の場合に顕著。東海道の相当部分や関東地方の中山道は広い自動車道に変わり、「街道の切れ端」が残る程度。

- (2) 旧街道は鉄道線路に沿っている（ではなく、鉄道が街道沿いに敷設された）から、一部の

区間を除いて刻んで歩くのに最適。

5. 旧街道を歩きながら考えること

- (1) 100年前まで、人間は一日どれくらいの距離を歩いていたか

街道の場合約10里（40^{キロ}）と云われている
→長野駅・大屋駅間の鉄道^{キロ}

しかし、宿場・旅籠は交通インフラであって休養・リゾート施設でなかったため、連泊は、川留めか重病でもない限り許されず、毎日10里を歩き続ける必要があった（当時の旅人にはそれが可能だった

- ①東海道53次（宿）約574^{キロ}。記録上平均して14泊15日で歩いていた＝1日平均38.2^{キロ}
- ②中山道69次約533^{キロ}

文久元年（1861年）の和宮降嫁の際は、10月20日～11月15日の25日間野立てなどしながらのゆっくりした移動だが、約25,000人が、長野県内は5泊・1日平均21.3^{キロ}

- (2) いま、我々は毎日10里ずつ2週間通して歩き続けられるか

- (3) 人間は、数十万年前から、15日続けて毎日10里歩く能力を備えて生まれて来るが、ここ100年間程度の時間の経過で、成人するまでの間にその能力を使って長距離を両足で移動することが殆どなくなり、生まれつき備わった能力を失ってしまう結果となった。中学生くらいまでは残っているが、その後失われる
- (4) 生活習慣病やうつ病にウォーキングが効果があるとされるのは、人類の生き物の歴史の中で、突然徒歩での移動を止めてしまったことと関係するのではないか。

その意味で、単なる健康法とは別に、歩くことは人間であることを回復すること

～以下省略

お話しを伺って原点を考え行動することの重要性を感じました。江戸時代の人を思い忍びまた達成感を求め、いくつか教えていただいたお勧めのコースのうち、東海道：蒲原宿…由比宿コース、善光寺西街道：麻績宿…岡田宿コースを、いつか挑戦してみたいと思いました。

会報当番：山崎クラブ会報委員長

例会案内

5月17日 会員卓話 斎藤 泉さん