



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1248回例会 2013年（平成25年）5月17日（金）

奉仕を通じて平和を Peace through Service

会長挨拶 青木茂人会長

## 「味噌の効用 ④」

味噌の効用の4回目。今回は医学的に証明された訳ではありませんが昔から伝えられている効用について話をさせていただきます。

そのひとつはタバコのヤニとり作用。昔はキセルでタバコを吸う方が多かったので、煙管がタバコのヤニで詰まるとラオ屋さんに蒸気でヤニとりをしてもらったりしたそうです。田舎では其れが出来ず、みそ汁をたらししてタバコのヤニをとったそうです。タバコを吸われる方はさぞかし気管や肺がヤニで真っ黒になっていると思いますが、せめて口の中だけは毎日みそ汁を飲むことにより多少は防げるのではないのでしょうか。

二つ目は美白作用。これは味噌というより糶の働きによります。かつて当店でも手づくりで糶造りをしておりましたが、糶造り担当者の手は女性のようにきれいでした。現在は機械で手入れをおこなうため感じられませんが、手垢が糶にとられて美白になったというより、糶そのものにその力があつたのだとおもいます。正確に言うと「白糶米エキス」の天然保湿成分の作用です。香川県の勇心酒造が早くから手がけられ化粧品を販売されていますし、ロート製薬が新潟の古町糶屋と提携して行っています。また米糶を原料とする日本酒を召し上がる女性は保湿作用で肌がしっとりしているそうです。

皆さんも味噌、日本酒、糶等、日本古来の発酵食品を召し上がっていただくことにより、健康長寿でイケメンになってください。

幹事報告 轟 修平幹事

- ・本日からロータリー世界平和フォーラムが「平和はあなたから始まる」と題して広島にて開催。昨年11月にベルリンにて、1月にはハワイにて開催され、今回で3回目となります。綿貫パストガバナーがご希望により出席されています。
- ・5月23日 北信第1グループの次年度の第一回会長・幹事会開催。次期ガバナー補佐は、戸倉上山田ロータリークラブの千木良賢作さんです。
- ・松本西南ロータリークラブより創立40周年記念誌が届きました。

春のゴミゼロ運動について 関社会奉仕委員長

5月26日(日)に開催のゴミゼロ運動は、9時に権堂の秋葉神社集合です。ご協力よろしくお願ひします。

5 / 24 本日のプログラム

ゲスト卓話 宮澤建治さん  
会長の趣味シリーズ第3段  
「日本刀の魅力」

出席・ニコBOX報告 瀧澤 聡例会運営委員

5/17(会員56名) 出席29名前々回修正出席率91.83%

- ・飯田弘己さん☆5月10日の母の葬儀に際し生花とご厚志をいただきありがとうございます。
- ・斎藤 泉さん☆本日は卓話と言う名のお昼寝時間を提供させていただきます。ごゆっくりとお休みください。



・合計 8,500円

・累計 697,006円

6 RC ゴルフ報告 小池会員家族副委員長

5月12日長野市内6RC親睦ゴルフコンペは、お天気に恵まれ無事終了しました。当クラブは4位、個人成績は村田秀雄さんが8位でした。

ロータリーの森例会について 南森委員長



6月8日(土)に森例会を、先にお知らせの様に開催します。参加人数が少ないので万障お繰り合わせの上、ご参加ください。集合7:50ホテル国際21～信濃町霊仙寺国有林～昼食・入浴：アスティくろひめです。

#### 例会案内

- 5月31日 ゲスト卓話 近藤 京子さん  
「人と組織の笑顔の創造」
- 6月8日(土) ロータリーの森林(もり)例会  
\*7日(金)の例会はありません
- 6月14日 会員卓話 清水 光朗さん

ゲスト卓話 斎藤 泉さん

#### 「私の昭和」



私の生まれた昭和23年は団塊の世代と呼ばれ、22・23・24年の三年間で約806万人が誕生しております。本日は、私の育った塩田地区の自然環

境や生活習慣、また行事について子ども時代の懐かしい話を交えてさせていただきました。そしてその後の大学生生活の話、グループサウンズ・フォーク・70年安保を経験し社会人となり、初の海外旅行はゴルフのハワイアンオープン観戦ツアー。そんな話をさせていただきましたが、同じ世代の皆さんにとっては共感される出来事も多いのではないのでしょうか。最後に、最近聞いたお勧めの情報です。皆さんも是非試してみてください。

○ベジブロス [ベジタブル(野菜)+ブロス(出汁)]

野菜の皮、種、ヘタ等、今まで捨てていた部分をコトコト煮込んだものです。その野菜出汁はフィトケミカル(ポリフェノール・リコピン・イソフラボン・カテキン・アントシアニン等)と呼ばれる栄養素を多く含み、老化防止・免疫力アップ・シミしわ防止効果・美肌効果・抗がん作用などがあるとされています。私も作って味噌汁や煮物にダシとして使ってみました。とても美味しいです。

**作り方** 両手一杯の野菜くずを水1.3リットル、日本酒小さじ1を入れた鍋で沸騰しないように20～30分コトコト煮込んだものを濾して出来上がりです。