



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1249回例会 2013年（平成25年）5月24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 ⑤」

宮澤先生、本日は卓話よろしくお願ひ致します。「会長の趣味シリーズ」第三弾として「日本刀の魅力」を楽しみにしております。

味噌の効用の5回目。本日は「味噌の塩分と血圧と平均寿命」について話をさせていただきます。日本、中国、イギリス、アメリカの4カ国で比較しますと、塩分の摂取量は日本が約11.8gでトップ、中国はほぼ同量で、イギリス、アメリカは8.5gほどです。高血圧（最高血圧140以上、最低血圧90以上）の比率を見ると中国が29.8%でトップ、イギリス、日本と続きアメリカが大変少なく17%です。

一方、平均寿命を見ると日本がダントツに高く82.2歳、続いてイギリスが79.4才、アメリカが79.2歳。中国はずっと下がり73歳です。単純に比較は出来ませんが塩分の取り方に問題があるようです。日本は醤油や味噌、漬物等で約40%を摂取し、塩そのもので取るのは10%ぐらいです。アメリカやイギリスはパンやシリアル、肉乳製品で約40%、塩そのものでは30%です。方や中国では塩分の75%は塩そのものから摂取しております。以上のことから、しょうゆや味噌、漬物等発酵食品から取る塩分は単純合計では量れないことが、お判りになることでしょう。健康のためにも毎日みそ汁を召し上がってください。

幹事報告 轟 修平幹事

- ・23日次年度北信第1グループ会長・幹事会
- ・6月ロータリーレート 1ドル=100円
- ・RI日本事務局が5月27日港区三田へ移転。

出席・ニコBOX報告 狩野例会運営委員長

5/24(会員56名) 出席33名前々回修正出席率89.79%

ゲスト 宮澤建治さん(弁護士)

- ・小林健治さん☆ようこそ。宮澤建治さん。長野の三浦雄一郎になろう。
- ・青木茂人さん☆歓迎。宮澤先生。お話し楽しみにしております。
- ・柄澤重登さん☆宮澤先生歓迎致します。先生、今日は日本刀のお話し、次回は馬術のお話しは如何ですか。
- ・竹内喜宜さん☆宮澤先生、長野西ロータリーにようこそ！！
- ・山口和彦さん☆幼稚園からの同級生の宮澤建治さん。歓迎します。
- ・若麻績信昭さん☆宮澤先生歓迎します。☆両国回向院で開催の久しぶりの善光寺出開帳、事故無く終了しました。
- ・宮澤建治さん☆謝礼はニコBOXへどうぞ。

・合計 29,000円 ・累計 726,006円

5/31 本日のプログラム

ゲスト卓話 近藤京子さん

「人と組織の笑顔の創造」

## 5月26日(日)「春のゴミゼロ運動」開催

晴天の中、朝9時、秋葉神社には大勢の各種団体の人が集まりました。オレンジのタスキをかけた、我「長野西ロータリークラブ」は総勢42名。参加いただいた、高井新太郎さん、高井 亘さん、そしてミールケアのみなさん、県短ウィンドオーケストラのみなさん、ご協力ありがとうございました。



今までない大勢の参加で、さすがにオレンジのタスキの威力は力強く、ひときわ目立ち、地元にアピールできたと確信いたします。中でも今年は、鷺沢市長と加藤商工会頭からいつもの迫力あるご挨拶をいただきますます活気あるゴミゼロ運動となりました。



早速作業、Bエリアのスマイルホテルからパルティエ迎賓館、アイランドホテル側のエリアへ作業開始、予定通り10時には終了となりました。



加藤会頭を交えて集合写真

途中テレビ取材もあり、できるだけ目立つようにしましたが放映ご覧になられたでしょうか。

次回もどうぞ宜しくお願い致します。

関幸博社会奉仕委員長

## 講師紹介

青木会長

宮澤先生は県の弁護士会会長、全国の弁護士協会の副会長も努められておりました。私の長野高校剣道班の先輩で、初代剣道班OB会会長でした。大変興味が広く、今日は、日本刀のお話をお願いいたしました。

## ゲスト卓話 宮澤建治さん

### 「日本刀の魅力」



本日は面識の方が多く、心強い反面、心配でもあります。短時間で日本刀の魅力を伝える事は出来ないと思いますが、思いつくまま話させていただきます。私が日本刀に興味を持ったのは、

父親が所持していた刀からです。美術刀剣として認定を受けた刀でした。日本美術刀剣保存協会へ入会、月刊誌刀剣美術の刀工名を当てる企画に今現在も投稿しております。武器としてはもちろん、その姿、地鉄、刃丈の美しさも日本刀の魅力です。日本刀には、太刀・刀・脇差・短刀・



剣の種類があり、長さにより分別されております。

又多くの刀から生まれた言葉が現在の言葉として使われております。切羽詰まる・反りが合わない・鑄(しのぎ)を削る・目貫き通り・つば競い合い・元の鞘に収まる。どうぞ皆様も、伝家の宝刀として、一本お求めになって下さい。心が落ち着いて、ストレス解消の効果もあります。



## 例会案内

- 6月8日(土) ロータリーの森林(もり)例会
- 6月14日 会員卓話 清水 光朗さん