



MORIOKA
ROTARY CLUB WEEKLY

第40回例会(5月10日)
平成25年5月17日発行

クラブ事務所 岩手県盛岡市菜園1丁目10
川徳デパート内
例 会 場 同上 TEL(651)1111(代)
FAX(653)5622
例 会 日 毎週全曜日12時30分~

会 長 藤村 文昭
幹 事 佐藤 重昭
会 報 福田 荘介
クラブ直通電話 TEL(653)5682

奉仕を通じて平和を Peace Through Service..... R1会長 田中作次



ゲスト卓話

「その一食、美味しく食べていますか？」
~人生 80 年！ 8 万 7600 回の食事を楽しく~

シニア野菜ソムリエ
小原 薫 様

◆スピーカー紹介◆

国内の有名パティシエに師事し、1998年に洋菓子教室を開講。2007年からIBCラジオ「野菜の気持ち」のパーソナリティーを務め各地で料理指導を行うほか、食に関する講演会やレストランのレシピ開発、雑誌・情報誌での執筆活動も。幼稚園、小中学校では食育の出前授業も行う。2008年に発売した地産地消の啓発CD「野菜大好き!」では歌と作詞・作曲を担当するなど多方面で活動する。著書「野菜の気持ち」(リエゾンパブリッシング刊)(阿部 広会員)

「どんな時に今日の食事は美味しかったですか?」と質問をすると、女性ですと、「家族が美味しいと食べてくれた時」「季節のものを食べた時」「いつも旦那様と二人なのに、子供や孫が帰ってきて賑やかだった時」また男性ですと、「自分の好きなものを奥様が作ってくれた時」「炊き立てのご飯を出してもらった時」など答えが出てきます。

三ツ星レストランで食べた時といった、高価なものだからといったことよりも、誰とどんな風に食卓を囲むことができたか、家族がどんな思いで作ってくれたのかということが、美味しさを左右するという事です。

今私たちを取り囲む食の環境には、6つの「こ食」と呼ばれる問題点があります。

孤独の「孤食」は、これからの高齢化社会、連れ合いが亡くなることで、一人の世帯が増えることは必至です。もちろん若者世代も、独立を期に一人暮らしが始まります。そんなときに、食の思い出は、パートナーになります。おふくろの味だったり、亡くなった人が好きだった食

事を食べることで、その人を思いだす、それがあっても、味気ない食事が美味しくなるのです。

個人の「個食」は、せっかく一緒に食べる人がいるのに、それぞれが好きなのを食べて共有しない食べ方です。今日のこの例会のように、集う人たちが同じものを食べるからこそ、「美味しいね」という言葉が、ああ、この人は、こういう味付けが好きだったのか、季節の香りを共有できて良かったとなるわけです。誰かがうなぎを食べて、自分はそばを食べていたら、そういう感情は生まれません。これが家庭内の食卓で起こる事で家庭内で伝わるはずの伝承も無くなってしまいます。

例えば、さんまと一緒に食べることで、子供たちは、父親の食べ方を見て、はらわたも食べられることを知り、おばあちゃんが大根おろしを必ずすりおろすのを見て、食べあわせを覚えます。大根の消化酵素のジアスターゼがよいなどという説明はしなくても、さんまには大根と覚えていくわけです。

頑固の「固食」は、野菜は食べない、肉だけあればよいといった食べ方です。私たちは高次動物と呼ばれ、なんだか優れた生き物の分類のような錯覚をしてしまいますが、実は野菜を食べなければ、ビタミンもミネラルも摂ることができませんし、肉や魚を食べなければ、たんぱく質や脂質も摂る事ができません。お腹周りにこんなに溜めていますよという方も、食べすぎたからそうなったに過ぎないわけで、油でさえ外から摂り入れなければなりません。

野菜のように、土と水とお日様で、様々な栄養価を作り出し、その野菜を食べることで、野菜が噛み砕いてくれた栄養をいただかないと、土からダイレクトに栄養をいただくという事はできないのです。

小食の「小食」は青年の男性にはあまりありませんが、痩せていることが美しいといった風潮です。やはり昔の埴輪をみて分かるように、お尻が大きくて、良い子供を生んで欲しいダイナマイトボディのほうが女性らしいということをも男性の皆さんには、発信して欲しいですね。

濃い食事の「濃食」は、中食、外食にたよった食事では味付けがどうしても濃くなってしまふということです。家の食事では、水を脇に置いてということは無いですが、外食の時、「お水いかがですか?」と知らず知らずのうちに水が無くなっているのは、やはり薄めたいという自然の流れです。家の食事は、煮物が濃い味だけれど、お吸い物が今日は薄かったなど、日々ばらつきがあるからこそ、起承転結食べた時にちょうど良くなっている、そんな味が実は大切なのです。

粉物を食べる「粉食」は、昔から米中心だっ

た食生活が、パンやパスタというものにスライドしてしまったことで、食生活が欧米化してしまったことによる弊害です。ご飯だから、味噌汁、おひたしという食事だったのに、パンにすることで、バターやチーズといった乳製品が多くなってしまったり、味噌汁がポタージュに変わったり、おひたしがソテーになることで、知らず知らずに油を多く摂る食事になってしまいます。ですから、私たちのルーツ米中心の食べ方は実はバランスの良い食事の基本になるといえます。

肥満大国アメリカが肥満予防のために見習えとまとめられた1977年マクガバンレポートでモデルにしたのが、昭和52年ごろの日本型食生活といわれます。実は、元禄時代(玄米、野菜、小魚)お手本とされていた私たちが、アメリカを追って、生活習慣病に悩まされるというのは、やはり考えなければいけません。

日本の食には行事食というものがあり、そこには旬というものがあります。昔から三里四方の食べ物を食べればよい、身土不二といわれるように、その土地で取れた物を食べれば身体に良いと言われてきました。正月の暴飲暴食で、弱った胃を休める七草粥は今で言うハーブですし、お雛様にほろ苦い菜の花を食べたり、春先の苦い山菜も冬場に身体にたまった毒を出し、夏に向う身体を作るのに必要なのです。

食生活が豊かになって、平均寿命が60年で30歳も伸びました。でも、健康で暮らすことができる健康寿命との差が8年ある今、誰かに面倒を見てもらうのではなく、最後までやりたいことをやって、全うしたいものだと誰もが思うところでしょう。あなたはあなたの好きなも

のでできているというコマーシャルがありました。ちょっとドキッとさせるキャッチフレーズです。メタボ気味の身体も、あなたの食べたものでできているのよと突きつけられたような気持ちです。

食生活を見直す時に、カロリーが少ないというだけでなく、代謝を正常に維持する、ビタミンやミネラル、病気を予防し、一生の健康を守る、機能性成分（色パワー）を持つ野菜を取り入れるというのは、手軽で大切なことです。そして、それを作ってくれたり、一緒に食べてく

れる人の存在、興味を持つといった心のあり方が、さらに美味しさを手助けしてくれます。

人生 80 年だとすると 87,000 食、食べることになります。パソコンをしながら、口に運ぶ食事、家族と語りながらの食事、かけがえの無い、あなたの一食です。

あなたに残された食事は、あと何食残っていますか？

どう食べても一食は一食、それならば美味しく食べましょう。

第2回 盛岡ロータリークラブ仙台支部会合開催

● 岩手の酒で大いに盛り上がる !! ●

昨年 10 月末の設立から早半年が経過してしまいましたが、「岩手をこよなく愛す応援団」仙台支部の皆様は、今回も元気一杯です。今回は、前回参加できなかったユアテック元支社長の鎌滝さん（盛岡市出身）を含め 9 名の参加を得、花巻市出身の店長の店で、「岩手の酒」と「岩手の食材」をふんだんに使った料理で、岩手に拘った開催を企画してみました。

特に、出席者の全員が盛岡時代に嗜んだ岩手の酒、「菊の司とあさ開」の純米酒は、昔の恋人にでも再会したように、懐かしい楽しい思い出に花を添えるように次から次に消費され、幹事役としては心の中で思わず「飲み放題でよかった～」と胸をなで下ろすほどでした。

岩手の美味しい酒で勢いもつき、今回もそれぞれの思い出に花を咲かせ、和やかな雰囲気のまま本当にあつと云う間の楽しいひとときでした。

楽しく和やかな会合とするためには、岩手の酒・食材の必要性を改めて感じた第 2 回目の会合でした。逆に、岩手の酒さえあれば…

ということでしょうか。

ある方からも酒の勢いよろしく、「次の会合も岩手の酒の持ち込みができる場所でやろう」「いいや次回は地元盛岡で開催しよう」という提案もあり、参加した皆様の気持ちは既に第 3 回目に入っており、嬉しい悲鳴を上げそうです。

ただ、残念なことに、今回も本家からの参加は得られず、是非、次回こそは参加を心待ちにしております。本家の皆様、よろしくお願ひします。（文責 小松敬一）



左から 後藤さん、椎井さん、石塚さん、涌沢さん、佐尾さん
(他に、鎌滝さん、木村さん、風間さん、小松が出席)

盛岡 RC 東京支部次回会合について

- 日時：5月27日(月) 18：30～
- 場所：ホテルメトロポリタンエドモンド
(飯田橋) 3F 宴会場 はなぶさ
- 会費：7,000円

今回は増田前岩手県知事にご出席いただきます。
当時のいろいろなお話を聞かせていただきます。
ご案内：盛岡RC東京支部 小出 茂
(参加希望の方は事務局までお知らせください。)

例会報告

第40回例会
平成25年5月10日(金)

- 於 川徳 12時30分 開会点鐘
- ・司会 藤村文昭会長
 - ・ソング 奉仕の理想
 - ・国歌 君が代
 - ・皆出席バッチ 岩野法光君 (14年)、矢後勝洋君 (1年)。
 - ・入会祝 小川 惇、古山明廣、長澤 茂君。
 - ・誕生祝 吉田幸一、道脇清文、田中堯史、高柳一郎君。
 - ・結婚祝 古山明廣、田中堯史、高柳一郎、柴田義春、白石 茂、平野佳則君。
 - ・幹事報告 佐藤重昭幹事
終了後定例理事会開催

【他クラブ例会変更のお知らせ】

- 盛岡西R.C.=5月16日(木)はふれあい例会のため5月26日(日)11：00～ 雫石河川敷。5月23日(木)は盛岡滝ノ沢RCとの合同例会のためホテルメトロポリタン盛岡本

館。5月30日(木)は特別休会。
●盛岡滝ノ沢R.C.=5月23日(木)は盛岡西RCとの合同例会のためホテルメトロポリタン盛岡本館。

【ニコニコBOX】

- ◆小野寺則雄ガバナー・工藤武三君(本日のゲスト)…今年度の地区大会では皆様のご支援のもと盛会のうちに終えることができました。心から感謝申し上げます。特にも盛岡RC様を中心とする第一分区の皆様のご心温まるご支援と盛岡地区の団結力には感服致しました。盛岡RC様のご発展をお祈り致しまして、御礼の訪問に来ました。
- ◆村井良隆君…本日のゲストスピーカー小原さん、実は小・中学校同級生です！小原さんの年令がバれますが…。久々の再会に感謝し、今後ますますのご活躍をお祈りして、ニコニコさせていただきます。
- ◆古山明広君…長い間休ませていただきご迷惑をお掛けしました。動きはまだまだですが、例会には出席したいと思っております。秋のゴルフ練習会には参加できるよう

にリハビリします。いろいろご心配・励ましをいただき本当にありがとうございました。

- ◆近藤駿君…古山さんの復帰を記念して。もう一つ追加して矢後さんの皆出席を記念して。
- ◆阿部勇一君…久しぶりに古山さんの笑顔を見て大変うれしかったのでニコニコします。
- ◆吉田幸一君…古山さん、病氣回復され元気な姿を見ることができ、本当に嬉しいです。早くゴルフを一緒にやりましょう。
- ◆民部田義男君…古山さん、復帰おめでとうございます。良かったです。
- ◆金子真也君(岩手高校後輩)…古山先輩のお元気なお姿にニコニコします。

●メーキャップ

地区=樋山・岩野・大山・吉田(育)・大見山・岡村君。盛岡西R.C.=福田(荘)君。盛岡南R.C.=若松君。盛岡東R.C.=熊谷(祐)・白石君。盛岡中央R.C.=市丸君。クラブ委員会=民部田君。

出席報告

会員数 /67名

出席数 /39名

出席率 /65.51%

前々回修正出席率 /82.81%

- ・5月17日(金) 新入会員卓話 諏訪泰幸会員「お米について」
24日(金) ゲスト卓話 畠山節子様(ポランの広場 父母会会長)
「ポランの広場 報告」
31日(金) ゲスト卓話 内田桂子様(盛岡少年鑑別所 所長)
「盛岡少年鑑別所 報告」
- ・6月7日(金) ゲスト卓話 福島康子様(グッドアクション(株) 代表取締役)
「(仮) 遺品整理士として」
14日(金) 第4回クラブアッセンブリー
20日(木) ターミネートパーティー(21日例会変更)

プログラムの
お知らせ

- 本号編集担当 / 駒木 進
- 次号編集担当 / 谷藤 和彦