



# 都城西 ロータリークラブ

会長 大峯 学 幹事 高橋 五男  
クラブテーマ 思いやりの心 内へ外へ



週報 第1770回 平成24年9月12日

都城西ロータリークラブ 創立1976年3月10日  
事務局:メインホテル4F Tel 0986-25-0834

例会場:ホテル中山荘 Tel 0986-23-3666  
E-Mail:rc2730@lily.ocn.ne.jp

点鐘

合唱

我等の生業

ピジター紹介

◎都城

なし

◎都城北

樋口 正義 氏

◎都城中央

なし

□会長の時間

木佐貫 鐵蔵

今日は会長が出張で副会長が会長の時間を代行させていただきます。

先週の納涼例会では親睦委員会の皆様の楽しい企画で美味しい食事に楽しいお酒を飲めました。特に夫婦で御出席の皆さんによる風船割は笑いを誘い楽しい時間でした。親睦委員の皆様ありがとうございました。

大峯会長が健康のことに重点を置いて話されるので私も少し体験話しをさせていただきます。幹事の時美食の食べすぎで高脂血症になりました。友達のドクターにマラソンを勧められ現在も続けています。今回も外山君や息子や孫と綾マラソンに参加します。

しかし運動だけでは中々体重が減りません。通っているジムのトレーナーに相談しましたら「低炭水化物ダイエット」を勧められました。「低炭水化物ダイエット」は、「お肉 OK!」「カロリーは気にしない!」といった従来のダイエット理論をくつがえす方法が注目され、特にアメリカのハリウッド女優達が実践&成功したことで日本でも話題になったダイエット法です。ロバート・アトキンス博士が考案したダイエット法で、アトキンスダイエット法、ローカーボダイエットとも呼ばれています。

通常 1 日に摂取する炭水化物の量 200~300g を 20~40g へと極端に減らし、糖分の代わりに脂肪がエネルギーとして使われる状態にすることで、肥満になりにくくするというのが簡単な理論です。

食事から取れる主なエネルギー源は炭水化物(糖質)・タンパク質・脂質の3種類(3大栄養素)ですが、この3つの中でも、炭水化物は特に体に吸収されやすいものです。炭水化物が短時間で体に吸収されると血糖値が急激に上がり、それによって血糖値を下げるためのインシュリンというホルモンが分泌されます。このインシュリンは血中の糖分を細胞の中に脂肪として取り込むことによって血糖値を下げようとするので、炭水化物を取りすぎると脂肪が付きやすく、太りやすくなるということに。

炭水化物を極力減らしたり取らない場合はどうなるのでしょうか? その場合、すい臓から「グルカゴン」というホルモンが分泌され、そのグルカゴンが余分な脂肪を分解しエネルギーとして使ってくれるのです。結果、脂肪を分解&燃焼し続ける炭水化物不足の体は、基礎代謝がいつもより高くなることでダイエット効率がアップし、体脂肪を燃焼しやすい状態になるというのが「低炭水化物ダイエット」の痩せ理論です。

私もこれをはじめ朝おにぎり1個・お昼はそば・夜は豆腐と魚や肉などを食べて約1ヶ月昨日体重を量ったら3キロ減量できていました。少しずつ効果が現れて来ました。

今日は吉田会員による卓話です。食品についてお話してもらう予定です。

会長の時間でした。

## □幹事報告

高橋 五男

- 都城中央RC…  
\*例会場変更 9/27 (木) 三股山中  
\*観月会のため
- 小林中央RC…  
\*例会変更\*9/25 (火) 交通安全運動のため  
\*例会変更 \*10/9 (火) 早朝例会のため
- ガバナー事務所…\*米山記念奨学会 申告用  
領収書の申請についておしらせ
- ロータリーの友  
\*英語版『ロータリーの友』発行のお知らせ
- 都城自衛隊…「都城駐屯地開設61周年・  
第43普通科連隊創隊50周年」  
記念行事のご案内 10/27 (土) 前日祭  
10/28 (日) 記念行事

## □クラブ報告事項

- 9/25 (火) 3RC・4RC4役会  
都城ステーションホテル  
3RC 18:00~  
4RC 18:30~
- 9/26 (水) 10月定例理事会  
11:00~ 例会前 中山荘
- ガバナー公式訪問時 写真配布
- 教育振興基金 平成23年度報告書 配布

## ■地区関連 その他

- 9/15 (土) 地区財団セミナー 受付 12:00  
13:00~17:00 メインホテル 5F  
対象者:大峯 高橋 外山 長友 小坂
- 9/15 (土) 地区職業奉仕委員会  
13:00~14:00 地区財団セミナー参加  
14:00~15:30 地区職業奉仕委員会  
メインホテル 4F 対象者:吉原 長友
- 10/21 (日) 国際奉仕活動セミナー  
13:00~16:00 メインホテル 5F  
対象者:井福

## □出席報告

会員数	47名	
出免数	7名	
出席数	29名	
出席率	72.50%	
前々回修正出席率	8/29	95.00%
前回修正出席率	9/5	97.50%
届出有	小俵 草水 井福 福本 藤岡 中村(静) 山下 大峯	
届出無	中村(七) 柳 林	
MU有会員		
9/11 都城北	草水	
MU無会員 8/29	河野 盛田	
要MU会員 9/5	脇丸	

## □委員会報告

◆新世代奉仕委員会 小坂泰一郎 委員長

『第25回都城西RC旗少年野球大会』  
たくさんの参加 ありがとうございます。

## □本日のプログラム

別紙に掲載しております。

## □SAA 報告

前田 吉基

別紙に掲載しております。

## ◎今後のプログラム

9/26 少年野球大会 報告

	9/12	計
ニコニコBOX	10,000	90,000
ゴールドBOX	2,383	192,113
ロータリー財団	0	80,000
	※今月のレート 1\$ 80円	
米山奨学会	0	76,000
教育振興基金	0	60,000

## 雑誌会報・インターネット・広報委員会

平川 靖三・吉田 努・楢松 豊治  
萩原 和洋・長友 喜信・岡崎 誠  
ロータリー事務局 制作

# 皆勤賞

35ヶ年 橋松 豊治 会員

12ヶ年 最勝寺俊昌 会員

3ヶ年 丸山 照明 会員



## □本日のプログラム

# 吉田 努 会員 卓話



## 塩麴なんでこんなにブームになったのでしょうか？

いろんな理由はあると思いますが、美味しい、体に良いこのシンプルな理由につきりののではないのでしょうか。

ここで、麴についてちょっとお話します。

麴は日本の伝統食品、日本酒、焼酎、味噌、醤油、納豆、漬物これらの食品を作るためには不可欠なものです。麴がなければこれらの食品は無かったわけです。日本人がもつ穏やかな気質は麴が作り上げたものといっても過言ではないと思います。世界広しといえどもこの麴がこれだけ生活に密着している国は日本ここだけなのです。本当に不思議なことだと思います。

塩麴がブームになって以来、コメが足りなくなりました。麴を作るコメは古米、くず米などで作りますが新米でそれもみなさんの食卓に上がるような米でつくらざるおえなくなりました。新米は粘りがあり麴を作るには不向きです。しかし、それに挑戦することで麴を作る技術は昨年よりも向上したと思います。やはり挑戦は勉強であり前へ進むことなのです。米の心配はもうすぐ収穫に時期を迎えますので、ホッとしております。

## 麴、酵母、酵素

この3つの違いってなんででしょう？

最近よく麴の話をしてます。中にはよくご存知ですねとこっぴどく関心させられるような方もいらっしゃいます。

しかし多くの方はこの3つの違いをよくわかっておられません。

## まず酵素

酵素は生き物ではありません。働きかけるものなのです。

例えば肉や魚のタンパク質を人間が吸収できるようにアミノ酸に分解するそして人間は栄養として吸収できるようになります。酵素は人間にとってなくてはならないものなのです。

その酵素を分泌するのが麹です。

## 酵母ってなんでしょう。

酵母は微生物の一種です。聞かれたことがあるのはパンイースト、パン酵母スーパーにも売っています。あとこれがなくてはならないのがアルコール製造です。

糖を食料にしておならと汗を出します。おならは炭酸ガス、汗はアルコールです。

じゃあ酵素ってどこにあるの？

多くの生物が持っています。ただその生物から飛び出てくるものはほとんどありません。一緒に摂らないと酵素も取り込むことはできません。しかし麹は惜しみもなく酵素を分泌します。

この麹が出す酵素を利用したものが塩麹です。

ただこのブームに便乗してとんでもないもの、いわゆる偽物が多く出てきました。

食品の棚に常温で売られている塩麹。塩麹は生きていますからさっきお話した酵母も含まれています。どうゆうことが大きいかというとおならをするのです。

破裂しちゃうんです。ですから、殺菌がしてあります。酵素は 30～50 度ぐらいで旺盛に反応します。しかし、殺菌したものは 80 度以上の温度をかけていますから、酵素はもちろんただのお粥になっています。

塩麹には現在 3 週類のものが出ています。

- ① 殺菌したもの
- ② 酒粕に塩を混ぜたもの
- ③ 常温で時間をかけて発酵させたもの

ですから必ず冷蔵庫で保存されているものを選びましょう。

## □SAA 報告

### ◎ニコニコ箱◎

高橋 五男・・・8/22 出席率100% 皆様のご協力ありがとうございました。

木佐貫鐵蔵・・・会長代行をさせて頂いて少し。

精松 豊治・・・35年の出席賞をいただきました。これからもがんばります。

天水 金作・・・誕生祝いの花を頂きありがとうございます。

外山 俊明・・・8/22 100%出席 ご協力有難うございます。

最勝寺俊昌・・・12ヶ年の皆勤賞をいただきました。ありがとうございました。

丸山 照明・・・夜間例会、奥様方のご出席ありがとうございました！

丸山 照明・・・皆勤賞 ありがとうございました。