

## TSURUOKA ROTARY CLUB

国際ロータリー第2800地区

## 鶴岡ロータリークラブ

平成20年3月18・25日(火) 第2401・2402回(本年度第33・34回)例会

●創立 昭和34年6月9日

●例会日 毎週火曜日(12:30~13:30)

●例会場 東京第一ホテル鶴岡 鶴岡市錦町2-10


**ROTARY SHARES**  
 ロータリーは分かちあいの心
例会に出席し  
友情を深めよう**本日の卓話 (3/25)****RIの近況**

パストガバナー 藤川享胤君

3月11日(第2400回)例会報告

**点鐘**

鶴岡RC創立50周年実行委員会

各委員会ごとに準備会議を開催

ビジター：木村有為君(鶴岡西RC)

**会長報告**

わが鶴岡の町にもようやく本格的な春が訪れようとしております。毎年この季節、お雛様を飾って楽しむ習慣があります。

私は鶴岡の伝統の探検も兼ねて方々のお雛様を見せていただいておりますが、今回は湯田川で初公開された白幡家のお雛様をさっそく家内ともども伺い拝見してまいりました。お雛様そのものも良かつたのですが、古いお宅に大切に保管されたお人形を飾って皆さんをもてなして差し上げようという湯田川温泉の方々の思いが実を結んだもので、感激して帰ってまいりました。

**◆会長ショートスピーチ**

大腸がんは、病気の初期において何の苦痛も感じませんが、大きくなるにつれて、現代の発達した医療をもってしても病気の進行を止めることはできないことは皆様よくご存じのことと思います。

現在日本人の死亡する原因となる病気で最も多いのは、がんなどの悪性新生物といわれる病気です。最近の山形県の統計で、大腸癌が死亡の原因となる順位をみると、男性では肺がんが第一位、胃がんが第2位で大腸がんは第3位となっています。一方、

**次回の卓話 (4/1)****ゲストスピーチ**

鶴岡青年会議所理事長 恩田健次氏

女性では大腸がんは胃がんの後に高い死因となっています。

この大腸がんですが、発院のごく初期に見つかれば治療によって100%近くの例で退治できる病気です。そのため行政は、毎年大腸がんの検査が受けられるように努力しております。最近山形県で大腸がんの検診を受けた人の割合は検診予定人口の約40%です。この数は東京都の場合の10%前後と比べれば非常に高い割合です。この40%の中には開業の先生や病院で検査を受ける人は入っていません。実際は検査を受けた人の数はもっと多いかもしれません。しかし、なお未だに検診に興味がなく、診察をお勧めしてもなかなか応じてくれない方も結構いらっしゃいます。こういう方の中に進んでしまったがんが見つかることが時たま有り、頭を抱え悔しい思いをしております。比較的簡単にできる胃内視鏡検査と違って大腸の内視鏡検査は検査前の準備が大変ですし検査も結構苦痛を伴うこともあったりして症状がない人に検査を勧めるほうも遠慮がちになります。何かの機会を利用して小さい内にがんを見つけて退治してゆくという姿勢が長生きのために必要だと痛感しております。

**幹事報告****○ガバナー事務所**

青少年交換留学生のスプリングキャンプについて  
麻薬・覚せい剤乱用防止センターニュースレター

**○鹿児島西RC・会津若松南RC**  
会報到着

○50周年各委員会の報告は4/1の例会まで提出

**会長****真島吉也****副会長****富樫松夫****幹事****本間昭吉****会報委員会****事務局****青柳孝治 佐々木畠彦****鶴岡市馬場町11-63 産業会館3階****TEL:0235-28-3375 FAX:0235-28-3376**

3月18日(第2401回)例会報告

点鐘

黒豚賞味家族例会

## 会長報告

今回は慣例の黒豚しゃぶしゃぶ例会です。いただく前にあまり長い話をしますとせっかくタイミング良く用意されたお肉の味が損なわれますので、私からは一言だけ申し上げます。

よく豚の肉にはビタミンB1がたくさん含まれているといわれています。豚肉には、はたして、どの位のビタミンB1が含まれているかを、ちょっと調べました。大量のビタミンB1が含まれていて、100gあたり0.9mg位です。これは大人のビタミンB1必要量のほぼ一日分に相当します。本日のお肉にはいっぱい脂肪も含まれておりますので水溶性ビタミンであるB1は、あるいはお肉100gではこの量には達しないかもしれません、200gも召し上がっていただければ十分一日に必要なビタミンB1量に達します。牛肉100gのビタミンB1量は0.06～0.09mg位ですし、鶏肉も同じ位ですので、ほかのお肉の約10倍も含まれることになります。脚気予防として有名な玄米100g(約400kcalに相当)のビタミンB1量は0.16mgですので、これに比べても豚肉は単独の食品としては驚異的なビタミンB1量を含むことになります。どうぞ皆さん豚肉は食べると必要なビタミンB1も十分摂ることになりますので安心してたくさん召し上がってください。

## 卓話

### 「純粹黒豚の特徴と肉質」

斎藤 昭君

バーカシヤー種、純粹黒豚は鼻染と四つの脚、尾端の6ヶ所は白斑があります。

- ・肉食は淡灰紅色で(美しいつやの淡いピンク色)光沢があり鮮明です。
- ・筋繊維がきめ細かく保水性があり歯切れがよい。
- ・食味がよく弾力があり肉の締りが良い。
- ・脂肪は良質で色は白く硬く臭みがない、融点が高く口の中でもろやかにとけ、ほのかな甘味があり、しかもサッパリとしている。

### ◎優れた栄養価

脂肪分は私達の貴重なエネルギー源で栄養の大きな要素又リノール酸の含量も多くコレステロールを分解する良質な脂肪酸も豊富です。黒豚肉にはビタミンB1が牛肉の10倍もある。熱を加えてもこわれません。良質のタンパク質は弾力のある細胞をつ

くり、肌や血管を保つ。ボケや成人病、寝たきり等を防ぎ長寿の秘訣、余分な中性脂肪を燃焼させ、ぜい肉がとれダイエットにもなりヘルシーなんです。

### ◎しゃぶしゃぶのおいしさの秘密

「アク」の本質は正確には解明されていないのですが結論からいうと体に無害の物質です。スープの中に溶け出た肉の成分のタンパク質、コレステロール脂質、ビタミン類が熱変性を起こし、肉が収縮しそれに伴い肉汁が流出し、かたくなってきます。流出した肉汁は旨味成分がたくさん含まれていますので、肉汁流出を防ぐために、できるだけ加熱は肉の周囲のみ高温短時間を行い内部にあまり熱を加えないようにします。

## 委員会報告

### 親睦委員会

#### ●スマイル

真島 吉也君

### 出席委員会

#### ●出席報告(3/11)

会員数	出席	出席率	前々回確定出席率
46名	29名	67.44%	78.57%

#### ●マイアップされた方

藤川 享胤君 塚原 初男君 若生 恒吉君

#### ●2月100%以上出席者

300%以上: 藤川享胤君

200%: 佐藤孝子君・越智茂昭君

167%: 樋渡美智子君・本間昭吉君・加藤 功君

斎藤 昭君・富田喜美子君・塚原初男君

木村 孝君・丸山隆志君・真島吉也君

嶺岸禮三君・佐々木咲彦君・佐藤友行君

富樫松夫君

100%: 秦 幸助君・本間喜美子君・樺野隆博君

桜井 隆君・若生恒吉君・加藤恒介君

田中 豊君・御橋義諦君・迎田 健君

上野欣一君・吉野隆一君

#### ●出席報告(3/18)

会員数	出席	出席率	前々回確定出席率
46名	28名	65.12%	76.74%

#### ●マイアップされた方

藤川 享胤君 丸山 隆志君 本間 厚君

樺野 隆博君 佐藤 孝子君 塚原 初男君

吉野 隆一君 加藤 賢君 木村 孝君

斎藤 昭君 本間喜美子君 佐々木咲彦君