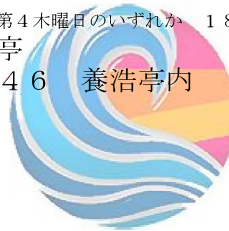


# 皆野・長瀬ロータリークラブ

## 週報

◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日のいずれか 18:30~19:30  
 ◇例会場 長瀬レクリエーションホテル 養浩亭  
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀬町長瀬1446 養浩亭内  
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134  
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp  
 ◇点 鐘 小林 一夫会長  
 ◇ソング 奉仕の理想



BE THE INSPIRATION

## 第1455回例会 平成30年11月29日(木)

### 会長の時間

小林 一夫

皆さん、こんばんは。会長の時間という事です。ためしてガッテンという番組で刺身を美味しく食べるという事をやってみました。塩をまな板の上に振って刺身をおいて、上からも塩を振って、まな板を40度くらいに傾けて30分くらいおくと、水が抜けます。それから塩を拭き取って、30分くらい冷蔵庫に入れるそうです。試してみたのですが、不評でした。美味しく食べられるという事でやってみましたが、そういう事がありました。



今日はマグロ、カツオが体に良いという話をさせていただきます。

古代から食べられ、今も日本人になじみ深いマグロやカツオ。親戚関係とも言える2つの魚ですが、どちらも動脈硬化を防ぐタウリンや貧血を予防する鉄分、ビタミンにB2が豊富。ビタミンB6も多く含まれるので、糖化によるAGEの害から体を守る働きもあります。糖化と言うのは、タンパク質が糖質と結びついて劣化する事です。体内に「コゲ」として残る。さらにどちらの魚にも抗糖化作用のあるカルノシンという成分が含まれ、疲労回復や老化防止、認知症予防などの効果が期待出来ると注目を浴びています。まぐろには、この他にも見ようと健康に効果的な成分が豊富。EPAは血液をサラサラにして悪玉コレステロールが溜まるのを防ぎ、メチオニンが肝臓の働きを助けます。必須アミノ酸をとれる良質なタンパク源でもあるため、緑黄色野菜をたっぷり添えるだけで完璧な栄養バランスになります。カツオには抗酸化作用が高いビタミンE、骨を強くするビタミンDが豊富です。

どちらもなるべく生に近い状態で食べるのがお勧めです。刺身やたたきなどで食べましょう。また血合いはタンパク質や鉄分、タウリンなどすべての栄養素が豊富な部分です。臭いや生臭みを上手に処理して、残さずいただきますよう。

出席率 100%

### 幹事報告

畝 徳治



1. ロータリーの友事務所より2017-18年度事業報告書
2. みなみの美の山さくらマラソン実行委員会より協賛のお願い

先週に井上ガバナー補佐より連絡がありました。ガバナー補佐輩出の件ですが、条件付きで本庄南ロータリークラブが受けます。その条件は、皆野長瀬ロータリークラブはパスをするのではなく、次に回ってくるという次期ではなく、数年以内に受けるという事で、それがなければ受けないという事です。その件について井上ガバナー補佐が来週例会に出席して、説明をさせていただきますという事です。

また先週RLIの研修に行ってきました。その報告を次回の来会で報告をさせていただきます。



新井会員  
奥様 順子さん



畝会員  
奥様 恵美子さん

お誕生日おめでとうございます

### ニコニコボックス

- ♪ 11月29日、48回目の結婚記念日です。お陰様で仕事も忙しく、老体にムチ打って頑張っております。 小林 一夫
- ♪ かみさんの誕生日10月29日、1ヶ月遅れのニコニコ申し訳ありません。80代は辛いです。弱り方が急速になります。 新井 通雄
- ♪ 妻の誕生日祝いをして頂き、ありがとうございます。

合計 6,000 円

乾杯



山田 利明会員



宮前 英雄会員