

2022-2023

第24回例会

会 報 No. 1210 豊橋東ロータリークラブ

事務局：豊橋市花田町石塚 42 豊橋商工会議所内 TEL 0532-56-8566 FAX 0532-39-7520
会長：安田直樹、副会長：小林佳雄、幹事：鈴木雅晶、出席・会報委員長：三輪真大

令和5年2月15日(水) 12:30~13:30

例会会場：ホテルアークリッシュ豊橋 5F ザ・グレイスA 担当：R情報・研修・会員選考

ロータリーソング「我らの生業」/「四つのテスト」：長本 康孝 さん

ゲスト なし

出席報告	会員総数	計算会員	出席免除者数	欠席	出席率	1月25日修正出席率	ビジター
	52名	48名	8名	11名	77.08%	91.30%	0名

会長挨拶

安田 直樹 会長

先週発生したトルコ・シリア地震では、現時点で死者が4万3千人を超え、東日本大震災の3倍に迫る大きな被害が出ています。世界中のRC会員が直ちに支援に乗り出し、RIも被災地と連絡を取り合って対応を開始しています。支援方法として、①ロータリー財団の災害救援基金へ寄付、②現地で活動するRCへの直接協力を推奨しています。

本日のプログラム

『日本人の食の歴史 野菜を中心として』

川西 裕康 R情報・研修・会員選考委員長

現代では野菜というものは必ず必要なもので、WHOによると一日350グラム食べることが推奨されています。江戸時代から考えて20世紀以降、野菜という概念がずいぶん変わりました。



人は生野菜をほとんど消化できませんが、現代では野菜は活性酸素の消去や免疫力のアップまた腸内細菌を増やす働きがあるとされ、消化できないからこそ食物繊維そのものが大腸がんその他病気の予防につながると再評価されています。明治半ばごろまでの人間の3大栄養素は、炭水化物・タンパク質・脂質でしたが、現代ではビタミン・ミネラル、さらに食物繊維を加え6大栄養素とされています。これら後に加えられた3栄養は野菜に含まれ、健康づくりに役立つとされています。最近では菜食主義者が増えてきています。大きく3つに分かれます。ヴィーガンは、純粋菜食です。一般にベジタリアンはさらに牛乳・卵はOKの場合が多く、ベスクタリアンはさらに魚介類も食べ、日本の伝統的な食事に近かったといえます。ヴィーガンの中でさらに厳格なフルタリアンは、植物でも殺すような食べ方は認めません。未来の食として肉に代わる大豆からの肉が注目されています。大豆は畑の肉と言われるほどタンパク質が豊富です。組織培養肉や昆虫食の研究も進められています。食事の歴史をたどります。縄文

時代は狩猟採集で肉や木の実を食べていました。弥生時代に入ると農耕が始まり、仏教伝来により殺生禁止となり、日本人の食事観は、哺乳類・鳥類食べてはいけない、魚・昆虫は食べられるというものになりました。武家の時代となると一汁一菜となります。当時旅籠では山盛りのご飯とみそ汁と梅干しと漬物がだされましたが、梅干しと漬物は野菜としてではなく、ご飯を沢山食べるためのものでした。武家でも魚を食べられるのは月に数回程度、農民は粟や稗をご飯に混ぜて食べました。大名の食事現代の私たちの食事と比べ質素なものでした。日本に自生した野菜はサンショウ等20種類弱でその他は外国から定着したものばかりです。トマトも昭和の初め豊橋で栽培が始まりました。各地に伝統野菜がありますが、病気に弱くまた不揃いなため、大量生産には向きません。市場流通の野菜はほとんどが種苗メーカー開発のF1品種です。これからの野菜について、遺伝子組替やゲノム編集をどこまで受け入れるのか、50年後には大問題になると思います。我々の概念という野菜というものの歴史は、ほんの50年から100年のことであるにすぎないのです。

3分間スピーチ

近藤 喜典 さん

ロータリーに入会して3年がたちますのでロータリーについて感じたことを話します。率直に入会してよかったです。西さん、誘ってくれてありがとうございます。また、若い世代にも分け隔てなく、優しく友のように接してくれます先輩から学んだことは多いです。その経験は、弊社の20代の雇用にも繋がり、同じように積極的に経験し自由度を持たせて働かせることで成長しました。次年度は、会員増強の委員長です。気持ちを周りに伝えて入会に繋がります。

