

釧路南ロータリークラブ会報

第19回 例会報告 2019.11.22 通算1793回

・点 鐘

前田会長

・会 長 挨拶

・ロ - タリ - ソング

「我等の生業」



ソングリーダー 亀井 麻也会員



昨日の釧路新聞にサラダ油最強説という見出しを発見し、何故?との思いで読んでみますとオリーブオイルやゴマ油は凍るけどサラダ油は凍らないので、それ以降全幅の信頼を寄せている、との内容でした。なるほど、そんな理由でしたか。では健康面から見てみるとどうなのでしょう。昨今多くの人達が訴えております、多くの医者もサラダ油をやめれば認知症にならないとまで言っております。

また、学問的にもはっきりとサラダ油は体に悪いと言える段階に来ているそうです。患者さんにはサラダ油を使用するのはやめなさいと指導するのですが、大変に難しいと言います。

この世の中にはお菓子からラーメンから何からかまで、サラダ油が良いというので山ほど使用されているからです。ですから加工食品を食べると殆どがサラダ油を摂取してしまいます。安いという理由もあるでしょう。特にお菓子にはサラダ油が非常に多く使われているので、子供にとっては大きな問題とされます。

日本にしか無いこの馴染み深いサラダ油とは一体どのような油なのか、サラダ油の名前を見ると健康に良さそうだ、と錯覚してしまいそうですが単なる商品名であり原材料は主に、トウモロコシ、菜種、大豆など安価な材料ですが、精製過程で何度も熱処理が行われます。油を抽出する溶剤を揮発させるための熱処理や、脱臭するための熱処理など、数回にわたって熱が加えられます。

・入 会 記 念 祝

長江 勉会員 H4. 11. 27 (27年目)

・誕 生 祝

伊東 良孝会員 S23. 11. 24 (71歳)

・結 婚 祝

舟山 和宏会員 H12. 10. 14 (19年目)



この時に発生するヒドロキシノネナールは神経毒物質で、高濃度になると DNA の損傷を引き起こし細胞壊死、神経疾患、動脈硬化、癌などを誘発させることが報告されています。

ヒドロキシノネナールはマーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸と並ぶ危険な物質となります。その一方で体に良いとされている油は、亜麻仁油やエゴマ油でアメリカの臨床実験では、糖尿病、精神疾患、アレルギーなど抱える患者に毎日与えたところ、多くの患者が3か月～1年半で改善、あるいは完治したそうです。

ただし注意しなければならないのは、亜麻仁油やエゴマ油は加熱によって酸化し体に害を及ぼす物質を発生させるので、加熱しない料理に使用する事、加熱して使う油としては米油、ゴマ油、オリーブオイル等が良いようです。

昔の日本人は積極的に亜麻仁油を摂取していましたが、大手メーカーによるサラダ油の出現により、急速に逆転していきました。

亜麻仁油は高価でサラダ油は安価であるのも理由の一つではないでしょうか。

まとめると、植物油の特長を分類すると3つに分かれます。オメガ3脂肪酸～亜麻仁油、エゴマ油、オメガ6脂肪酸～サラダ油、キャノーラ油、ごま油、オメガ9脂肪酸～オリーブオイル、菜種油、こめ油、べに花油現在はオメガ6系の油からは逃れる術はありません。お菓子、惣菜、ファーストフード、パン、マヨネーズ、カップ麺、加工食品、あらゆるところで使用しています。オメガ6系ばかり摂取すると、細胞を固くするため肌や内臓が弱くなる、肥満が進む、アレルギー症状が悪化する、記憶力の低下、発がん性が高まる、成長を妨げる。オメガ3系を積極的に摂取することで、細胞を柔らかくして肌や内臓が改善、肥満を抑える、アレルギー症状を防ぐ、記憶力を高める、発がん性を下げる、胎児・幼児の成長を促進。

現在の社会ではオメガ6系の過剰摂取からは逃れられないので、自らオメガ3系の油を摂る習慣を作らなくてはならないと言われております。

ちなみに僕の食卓ではサラダ等には亜麻仁油をかけて食べており、加熱する食材にはオリーブオイルやこめ油を使用しています。ただこの油達は非常に高価なのです。

・幹事報告 代理 石井 昌宏会員



・委員会報告 親睦委員会



・本日のニコニコ献金

- | | |
|---------|--------|
| 長江 勉会員 | 入会記念祝 |
| 伊東 良孝会員 | 誕生祝として |
| 舟山 和宏会員 | 結婚祝として |



・本日のプログラム

「ロータリー財団月間に因んで」

担当 ロータリー財団米山委員会

◆長倉 巨樹彦委員長



本日は、今月11月がロータリー財団月間に因んでという事で、私ロータリー財団・米山委員長の長倉が、財団について、お話をさせていただきます。今月が財団月間ですので、各クラブにおいて、財団月間に因んでのプログラムが生まれ、寄付の推進をされ今月以降他クラブも随時寄付が増えてくると思います。2500地区の財団への寄付は、現時点においては、約半分ほどのクラブが寄付をしております。当クラブは、まだ寄付はゼロですが今月以降実績が挙がっていきます。

因みに、2500地区の各クラブの今年の財団の年次寄付の実績は、お手元の資料の通りです、もうすでに多額の寄付がされているクラブもあります。財団への年次寄付は、日本国内で過去3年連続、寄付ゼロクラブがゼロ（日本国内の各地区の各クラブ全部が寄付をしている）状態が続いております。各地区のガバナー事務所は大変なご苦勞をされていると思います。年度初めに、次年度のR Iに対して財団の年次寄付のクラブとして目標を毎年立てております。今年度も、立てていると思います。

基本的には、クラブ会員一人年間100ドル、日本円で、今月のレートだと10,800円という事となりますが1万円でも結構ですので、当クラブの目標は約3000ドルとなります。毎年、目標相当の寄付は出来ております。現在、当クラブ会員の入会からの寄付実績は、お手元の資料でご確認ください。まだ、実績がない新入会員等は勿論強制ではありませんが、記録が残りますので、ご検討ください。寄付は、本日は長江会員がお休みですので、私の方

へお願いいたします。

この、寄付はR Iの財団により3年間運用されて、DDF（地区財団活動資金）とWF（国際財団活動資金）となり利用できるようになります。DDFは、およそ半分が地区補助金、半分がグローバル補助金として利用できます。

グローバル補助金で利用したDDFの同額がWFより拠出される仕組みとなります。地区補助金は今年度では、介護施設で行われた、壺家のイベント、過去では、植樹等が地区補助金を利用して行われております。

また、財団には、ポリオプラス委員会も所属しております。ポリオ根絶については、ロータリー財団の一大目標であり、ビルゲイツ財団やWHO等と協力し活動しております。現在、常在国は、アフガニスタンとパキスタンの2か国となっております。

ナイジェリアから野生株での発症は根絶したようです。ポリオの根絶は、紛争地域で隅から隅までワクチンの投与が行われ、その最中には、射殺事件等も命がけで執り行われています。

こちらの方もご理解をいただき年一人2000円のポリオプラスへの寄付も、財団の年次寄付同様ご協力をお願いいたします。



・次回のプログラム

11月29日（金）

「スポーツ例会」夜間移動例会 18:30～

担当：親睦活動委員会

・点 鐘 前田会長

今週の会報担当：石井昌宏会員