

東京丸の内ロータリークラブ

第28回 例会議事録

合同例会:東京お茶の水ロータリークラブ

卓話: 日本糀文化協会代表理事

料理研究家・おなかま食育プロジェクト

代表 大瀬 由生子 様

2019年5月22日(水)

会場 ホテルグランドパレス

① プログラム

- ◆ 司会進行 お茶の水 RC 木宮 会員
- ◆ 開会点鐘 お茶の水 RC 奥山 聡会長
- ◆ ロータリーソング お茶の水 RC 西村会員
「それでこそロータリー」
- ◆ ゲスト・ビジター紹介 お茶の水 RC 木村会員
- ◆ ニコニコ報告 お茶の水 RC 木宮会員
丸の内 RC 久保田会員
- ・ 朴 善子 会長エレクト
「本日は初めての合同例会、誠にありがとうございます」
- ・ 塩島 由晃 幹事
「本日は、東京お茶の水 RC の皆様、よろしくお
願い致します」
- ・ 白杵 紗季 会員
「本日は合同例会 ありがとうございます」
(本日合計 10,000 円 〈累計 1,369,000 円〉)



② 会長報告

(1) 東京お茶の水 RC 奥山会長

例会に先がけて行いました意見交換会で話し合われた内容を、各委員会グループのリーダーから一言ずつご報告をお願いします。

① 職業奉仕委員会 (奥山委員長): 各自が自分の仕事を通してどのように奉仕を考えているのかという話をしました。

② 社会奉仕委員会 (牛島委員長): お茶の水 RC の今年度、来年度の社会奉仕活動の内容をお伝えし、かつ「社会奉仕とは」について話し合いました。

③ 国際奉仕委員会 (木宮委員長): 私が委員長になってから行った日台親善とその他4つの奉仕について情報をシェアしました。今後丸の内さんと一緒に奉仕活動が出来るといいなと思っています。

④ 青少年奉仕委員会 (大原委員長): 丸の内 RC はまだ設立間もないということで、青少年交換留学生に関しては現段階では難しいかと思いますが、これまでお茶の水 RC が青少年交換について取り組んできたこと、苦労話などをお話しました。また、インターアクト、ローターアクトに対するアプロ

ーチについてもお話しました。

⑤ クラブ奉仕委員会（永井委員長）： クラブ奉仕とはそのクラブの管理部門のようなもので、幅広い分野に及びます。まずは一番重要なプログラム（卓話）と食事の話をしました。またひとりひとりの考え方をお話して頂きました。

(2) 東京丸の内 RC 尾崎会長

本日はこのような会を催していただき、うれしく思っております。どうもありがとうございます。

本日は新会員が多く参加しておりますので、クラブの基本的な運営についてお話しします。ロータリーは間接民主制です。つまり、会員から選挙で選ばれた会員が、会員を代表してクラブ運営に関し検討して、それを報告するというのが基本ルールです。その結果に不満があれば、会員は理事会に異議を唱え、再検討してもらう権利があります。理事会はその会員からの意見について再検討し、多数決を取ります。その結果はクラブの見解となります。理事会を経ないで、直接会員に問うというのは、一見会員を大切にしているようですが、これを行っているといくつもの意見が出てきて、まとめるのが非常に難しくなります。すると「時間ばかりが取られて大変だ、理事がいるなら理事でまず話し合って欲しい」という声が挙がるでしょう。ですから、ロータリーは直接民主制ではなく間接民主制をとっているのです。

丸の内 RC も認証状伝達式から1年が経ちました。ロータリーについてわからないことがあれば、ご自分の価値観・経験で動くのではなくて、「聞く」「調べる」ことをまずしてください。お茶の水ロータリークラブさんは私達のスポンサークラブです。牛島新クラブアドバイザーや、地区研修副リーダーの土居様もいらっしゃいます。本日はこのような合同例会を開いて頂きました。これからロータリークラブとしてますます活動を盛んにしていく時に、私達の活動を見守ってくださり、導いてくださる方々がいらっしゃるのには非常に心強いです。

本日は、奥山会長をはじめお茶の水ロータリークラブの皆様、このような機会を作って下さり、丸の内の会員を代表して感謝申し上げます。ありがとうございました。

③ 幹事報告

(1) 東京お茶の水 RC 山下幹事

次週29日は休会です。6月5日は6月度の合同理事会・役員会を開催しますので、関係者はご出席ください。地区関連行事として、明日会長エレクト、次期米山委員長セミナーに私と斎藤会員が出席します。29日は次年度中央分区の会長幹事会には永井次年度会長と西村次年度幹事が出席します。

(2) 東京丸の内 RC 塩島幹事

丸の内からは2点手短かに申し上げます。まず、次回の6月5日は、今年度最後ということで、クラブ・フォーラムを行います。もう一つは、ロータリー財団の方から、次年度の奉仕活動「障害者とその家族のサッカー試合観戦の支援」への補助金が承認されましたので、ご報告いたします。

④ 出席報告

(1) 東京お茶の水 RC 松島会員

会員数	36名	ゲスト	3名
出席数	19名	ビジター	2名
欠席数	17名	出席率	52.8%
前回修正		出席率	67%

(2) 東京丸の内 RC 臼杵会員

会員数	26 名	ゲスト	0 名
出席数	16 名	ビジター	0 名
欠席数	10 名	出席率	61.5%
前回修正		出席率	96.2%

⑤ 卓話：日本糀文化協会

代表理事、料理研究家

おなかま食育プロジェクト

代表 大瀬 由布子 様

(1) 卓話者紹介 東京お茶の水 RC 牛島会員

大瀬由布子さんは、醸造・発酵の文化を非常に大事にされています。もともと私はあるお仕事を通じて知り合いましたが、企業のメニュー開発もやられており、千葉県野田の有名なイタリアンレストランのメニューも開発されました。今日一緒に来て頂いている染谷さんはクリスマス家族会にもよくお見え頂いています。

(2) 卓話：一般社団法人日本糀文化協会代表理事
料理研究家 おなかま食育プロジェクト代表
大瀬 由布子様

私は、料理研究家として、本の執筆、講演活動、料理教室などを行う中で、学校や保育園へ訪れた時に子供たちの変化を感じました。

●好き嫌が多い●忍耐力がない●集中力がない●いじめの増加…それらは食べることを見直せば改善されるのではと考えました。

そこで、食育と発酵をテーマにした本、「食べる

ことは生きること」を昨年出版いたしました。その中にも書きましたが、改善のひとつには、和食を食べることではと思っています。



和食は日本人の体に合っています。またユネスコの無形文化遺産にもなりヘルシーフードとして世界中で注目されています。日本人が長寿であるのは、和食の調味料、ぬか漬け、納豆、味噌汁などの発酵食品を食べているから・・・和食の礎である糀の発酵食品にあるのではと思うのです。ちなみに糀菌は 2006 年、国菌に指定されました。

さて、世界中で和食ブームが広がっています。ところが日本では和食離れ。米は 1962 年に 118 kg → 2015 年 54,6 kg と 50 年間で半分以下の消費量です、逆に肉や乳製品の動物性たんぱく質は増えてきています。パン食も増え 2011 年には米を上回ってしまいました。さらに和食の調味料の家庭消費も減る一方。つまりコメ離れの原因は食の欧米化ということがわかります。

アメリカは肥満や成人病が増え続けたことから、健康の危機を打開するため 1977 年に食の改善を示唆したマクガバンレポートを発表。そこに記載さ

れていたのは、日本の食をお手本にしているかのようだったといわれています。

日本では和食離れにもかかわらず、海外では健康的な食が和食と注目を集めている…和食の価値を日本人が一番わかっていないのかもしれませんが。

発酵の大家といわれる小泉武夫先生は「日本人は野菜を食べて生きてきた動物でいわば草食動物と同じ。もしウサギが肉を食べていたら、体を壊すからやめなさいというでしょう。日本人のDNAは動物性たんぱく質が少なくても生きていける民族なのです。つまり、その国の食事はその国で生きる人に一番ふさわしい食事なのです。日本人が欧米化の食事中心になれば、生活習慣病が増えてしまうのは当然です。」と言っています。

体に良くないものを取り続けたら、病気になるのは当たり前。何を食べたらよいのかを知らないのは命取り！医食同源という言葉があるように、病気になりたくなければ食べ物を変えていく必要があるのです。もちろん子供だけではなく大人もです

では栄養はサプリメントで効率的にとればよいという考えもありますが、食べるということは、栄養を摂るというだけではありません。誰かと食べることで心を満たし、季節の食材を食べることで豊かな気持ちになる・・・心を育てているのです。

また噛むことで脳も刺激しています。さらにキッコーマン病院の久保田医院長は「腸を食べものが通り蠕動運動を活発にすることでも免疫力が上がる」と言っています。

食は人を良くすると書きますが、私は食べ物が変われば人生が変わると思っています。

なかでも日本人が食べ続けてきた伝統和食・発酵食品（味噌・醤油・みりん・酒・酢・ぬか漬け・納豆・鰯節など）は、日本の民族を何千年も無事に

存続させてきた食事です。糀の発酵食品は、日本人がより豊かで健康で生きていこうとする中で考えられた知恵が詰まった食なのです。

和食の礎である発酵食品の優れた働きを紹介しましょう

●保存を高める～食物が採れない時期でも、食品を保存し食料を確保し、栄養補給してきました。
●栄養価アップ～今まであった栄養素が増え、なかった栄養が加わっています。
●旨みアップ～微生物の酵素の働きで甘味・旨みを作っています
●吸収力アップ～自分の消化酵素を使わなくて吸収しやすい状態になっています
●腸内を活性化させる～腸内細菌の善玉菌を増やし、免疫力をアップさせます。

こんなにも優れた発酵食品ですから、積極的に取り入れてほしいのです。

糀の発酵食品は、日本人の暮らしに寄り添いながら多くの恵みをもたらしてくれました。醸す暮らしは楽しいだけではなく、健康的でエコロジーでもあり、時間を有効に伝える暮らしでもあります。現代社会の時間の流れはとても早く、追いついていくのも難しいほど。しかし発酵じっくりとした時間の中で進行し、何かを生み出していく…その発酵のゆったりとした時間を、生き方の参考にしてみてもよいかなと思っています。

腸内フローラが人間の生命を維持していると思うたびに、発酵に関わる目に見えない無数の微生物によって、私たちが生かされていることを実感します。人間が自然界の一部であり、自然から命を頂いていることを感じさせてくれるのです。

微生物と私たち人間の共生を考えながら、和食の礎である発酵食品を食べて、多くの方が健康で豊かな人生が送れることを心から願っています。

（原稿提供 大瀬由布子様）

◆閉会点鐘 東京丸の内 RC 尾崎会長

東京お茶の水ロータリークラブ第1177回、
東京丸の内ロータリークラブ第28回、第一回合同例会を閉会いたします。

(議事録作成：事務局 桑原)