



4つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

本日の卓話

東濃教育事務所 教育支援課
社会教育係スポーツ担当

谷口嘉文 (たにぐち よしふみ) 様

プロフィール

- S47 岐阜県下呂市萩原町山之口に生まれる。
H7 岐阜県の高等学校保健体育教員となる。
飛騨養護学校 (現: 飛騨特別支援学校)
1年勤務
H8 恵那農業高等学校 4年勤務
H12 恵那北高等学校 (中津高等学校へ統合)
5年勤務
H17 恵那高等学校 6年勤務
H23 東濃教育事務所勤務 3年目の勤務

本日のプログラム

1. 開会点鐘
2. Rソング斉唱
3. ゲスト並びビジター紹介
4. 会長の時間
5. 会員慶事
6. 食事と交歓
7. 出席率報告・スマイルボックス発表
8. 委員会報告
9. 幹事報告・理事会報告
10. 卓話・・・東濃教育事務所・谷口嘉文 様
11. 閉会点鐘

今後のプログラム

- 11月25日(月) 通常例会 組織強化情報・会員増強担当
12月2日(月) クラブ年次総会
12月9日(月) 通常例会 管理運営・プログラム担当
12月16日(月) 通常例会 会長・副会長・幹事担当
12月23日(月) 法定休日
12月30日(月) 年末休会
1月6日(月) 14日へ移動の為、休会

前回の出席率

- 11月18日 34/45 75.56%
11月11日 補正出席率 93.33%
会員総数 46名 出席免除者 2名

11月度例会会場設営当番

石川英治・古川和博・堀井弘之・柘植信成
梅田英樹・宮田義和・鷹見憲三

例会場: 中津川商工会議所
例会日: 月曜日 12:30分~13:30
事務局: 中津川商工会議所 3階
電話: 0573-66-7301
E-mail: info@2630ncrotary.org
http://www.2630ncrotary.org

発行責任者

会長 小椋一朗
幹事 郷原基幸
会報 佐古和也

クラブテーマ「健康と食によるアンチエイジング」



会長の時間

2013~2014年度
会長 小椋一朗

「鮭(さけ)の健康効果」

秋、サケが旬の季節を迎えました。サケには私たちの健康に役立つ成分が多く含まれています。そのうちの特徴的な成分をご紹介します。今期のテーマ「健康と食によるアンチエイジング」の強い味方として紹介させていただきます。 ➡

サケの肉の色素アスタキサンチンの抗酸性

サケの身はサーモンピンクと呼ばれるように鮮やかな赤褐色をしています。この色素がアスタキサンチンです。万病のもととして知られている活性酸素を消去する働きが非常に強く、特に動脈硬化の元となる悪玉コレステロールを出来にくくします。LDLコレステロールが活性酸素で酸化されると悪玉となり、べたべた血管に張り付きませんが、アスタキサンチンにはこのLDLコレステロールの酸化を防ぐことができます。

EPAとDHAの働き

脂肪を構成する脂肪酸のうちEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）はサケには多く含まれています。これらの脂肪酸には血液の流れをよくする（サラサラにする）働きがあり、さらには、血管の若返りにも役立ちます。「高血圧の予防に効果あり」

秋サケにはEPAとDHAが濃縮されており、生活習慣病にも効果抜群です。

DHAには特有の働きがあります。それは「頭を良くする働き（健脳効果）」です。DHAは、脳の神経細胞の膜に入り、情報のやり取りを円滑に保つとともに、情報アンテナの成長を助けています。そのため、DHAが脳に豊富にあると、脳の情報ネットワークが充実し、脳の働きがグリーンと向上するといわれています。

サケとサーモン

<さけ>

・シロザケ（さけ）・ギンザケ・ベニザケ（ヒメマス）

<サーモン>

・アトランティックサーモン・トラウトサーモン・キングサーモ

サケとサーモンの違いについては、切り身や刺身といった商品としての区分では、

「さけ」は衛生上、加熱したり冷凍したりしないと食べられないものと呼び、「サーモン」はそのまま生で食べられる物と呼ぶそうです。

サケを沢山食べて若返りましょう！！

『参』著書 鈴木 平光

「サケを食べれば若返る」たちばな出版



11月18日卓話

日新会城山病院
理事長 赤座薫

「社会的共通資本としての医療という概念」

本日は経済学者である宇沢弘文先生の考え方を私なりに解釈し、医療の在るべき姿を紹介したいと思います。

まず社会的共通資本の考え方。一つの国ないし特定の地域が、豊かな経済生活を営み、すぐれた文化を展開し、人間的に魅力ある社会を持続的、安定的に維持することを可能にするような自然環境や社会装置のことを言う。

この社会的共通資本の管理、運営は決して市場的基準、あるいは官僚的基準によって決められるべきではなく、あくまでも、市民の人間の尊厳を守り、市民的自由が最大限に確保できるようにでなければならない。

社会的共通資本の具体的な形態は、3つの類型に分けられる。

自然環境、社会的インフラ、制度資本の3つである。制度資本は、教育、医療、金融、司法、行政など様々な制度的要素から成り立っており、自然環境、社会的インフラと区別されない場合もある。

ここで、社会的共通資本としての制度資本を考えると、医療は教育とならんで、もっとも重要な構成要素である。ここでいう医療とはWHO憲章で定義されている保健と考えられる。つまりは、市民の健康を維持し、疾病、傷害からの自由を図るためのサービスを提供するもので、市民はこれを享受する権利を持ち、政府はこれを提供する義務を負う。

しかし、国民経済全体にとって利用しうる医療のボリュームは限られている。市民の必要とする保険・医療サービスを必要に応じて無制限に供給することは不可能である。

したがって、社会正義に適したかたちで医療資源の配分が行われるようにしなければならない。これは、行政の統治機構の一環として管理されるものであってはならないし、利益を追求する市場的メカニズムに任せるものであってはならない。



すなわち、医師の倫理を規定したジュネーブ宣言に沿ったものでなければならない。

これに従えば、医療を経済に合わせるのではなく、経済を医療に合わせるのが、社会的共通資本としての医療を考えるとときの基本的視点である。

この視点に立つとき、供給される医療サービスが、医学的に適正で、社会的に公正で、経済的に効率的であるとするならば、国民医療費の割合が高ければ高いほど、経済的観点のみならず、社会的、文化的観点からも望ましいと考えられる。

過去、日本の医療を振り返ると、以上述べてきたような理想に近い状況であったと考えられる。たしかに、物質的にも、勤務状態のほかの先進国にくらべて満足のいくものではなかったが、大多数の医師、医療スタッフの献身的な働きによって、日本の医療水準は世界

最高レベルを維持してきた。実際、日本の国民医療費は、GDP 当たり OECD 諸国のなかで極めて低く、報酬の水準も最低に近い。

しかし、小泉、第1次阿部政権の6年間余りに強行された医師削減と医療費抑制政策により、日本の医療の雲行きが、変わってしまった。

この深刻な状態を招来させた、そのもっとも根源的なものは、市場原理主義にあると考えられる。

医療の管理、運営は決して官僚的基準にしたがって行われてはならないし、市場的条件によって大きく左右されてもならない。医療、保健事業に係る専門家によって専門的知見と職業的倫理観に基づいて管理、運営されなければならない。

経済を医療に合わせるという社会的共通資本としての医療の原点を忘れて、経済を医療に合わせるということがあってはならない。

これは、今まさに、1961年に発足した、国民皆保険制度と、TPP 参加といた多くな問題をかかえるなかで、見失ってはいけないスタンスであることを強調したい。

(映画シッコ、オバマケアの開始までの困難さなど、アメリカを反面教師とすべきである。)

そこで、中津川市は現在どんな状況であるか、今後どうなっていくのであろうか？

これを推察し、中津川市の医療の将来を見通す必要があると考えられるが、そこまでの話は聞いたことがない。

会員の皆様方には、是非とも社会的共通資本としての医療という概念をご理解していただきたく本日の卓話をさせていただきました。



卓話講師赤座薫先生の紹介。
社会奉仕小委員会 委員長
鈴木捷也君



出席率発表
園原祐一君



スマイル発表 丹羽継正



国際奉仕小委員会
委員長 堀井弘之君



I. D. M. の連絡。
村上幸博君

スマイルボックス

赤座薫君 本日は大変お忙しい中、講師を引き受けて頂きありがとうございます。短い時間ですがよろしくお願ひ致します。

会長 小椋一朗
副会長 石川英治
幹事 郷原基幸

赤座先生。卓話宜しくお願ひ致します。

鈴木捷也

赤座先生の卓話。宜しくお願ひ致します。

垂見孝也

11月11日のI.D.M.沢山の会員(13名)お集まりいただきました。ありがとうございます。
南君ご苦勞様でした。

小椋一朗

11月11日 10月度のI.D.M.開催させて頂きました。

レトロな雰囲気でも有意義な懇談ができました。
残金でしたのでスマイルします。

I.D.M.参加者一同

誕生日をお祝ひ頂き有難うございました。

伊藤博行

本日の申告 P22,000 累計 366,000



26歳(1976)の6月。
乗鞍岳へ歌子さんとドライブ。
そしてプロポーズ？
年が変わり、ご結婚されました。

1976年の出来事

モントリオールオリンピック開催。冬季オリンピック、インスブルック大会開催。
ロッキード事件で田中角栄前首相逮捕。岐阜県で台風17号による水害。
三木改造内閣発足。アメリカ大統領選で、カーター(民主党)が現職のフォード(共和党)を破り初当選。
テレビ：大河ドラマ「風と雲と虹と」「俺たちの朝」「必殺仕事人」「徹子の部屋」
音楽：「およげたいやきくん」「春一番」「ペッパー警部」「木綿のハンカチーフ」
映画：「カッコーの巣の上で」「愛のコリーダ」「タクシードライバー」

11月21日ボジョレーヌーボー解禁

協力 アンフィニー

(ボジョレ地区コラン・ブリセから代理店に届いたメールを編集し投稿します)

8月はとても乾燥していて、日照もたくさんあり、降雨量は平年の半分でした。日照量は1992年以来最高記録を示しました。9月も平均より7%上を行く気温や、雨量が平年より13mm下回るなど、よい傾向にありました。ボジョレー地方では9/21に早熟な畑から**ヴァンダンジュ**が始まりましたが(自治体による)正式な作業開始布告は9/24でした。でもこの日に実が十分に熟していた畑は殆どなかったのですが、幸い9/23~29の週は日が良く照り、糖度がぐっと増しました。本当に収穫作業が始まったのは9/30からです。収穫期はとても遅くなりましたが、大切なのは実がしっかり熟し、自然な糖度が11~12%に達することです。酸味は上がりますが、**マロラクティック**酸酵段階で多量のリンゴ酸のおかげでそれは減ります。アントシアニン(赤色素)の濃さは2010年を上回ります。ブドウの健全さは、樹齢や草の生え方、剪定法、ブドウの出来高などにより、各パーセル(畑)でかなり違いがあります。いずれにせよ、**ボトリティス**にかかったものや、未熟なブドウは厳しい選別により取り除かれています。ファーストジュースはとても美味しい(甘い)です。色ははっきりとアロマも赤いベリー系の存在感があります。PH(水素イオン濃度指数)は低く、アルコール発酵はとても速いです。タンニンはしなやかで、草っぽい香りや腐敗した味はまったくありません。最終的な評価をするにはまだ早いのですが、私達の印象は、プリムールワインとしてはとてもポジティブなものです。長熟型のワインとしては**マセラシオン**の間のケアが大切になります。

ボジョレーヌーボー (2013 コラン・ブリセ)

濁りのない紫がかかったルビー色のローブ(色調)がこのワインの特色。それにエレガントな香り、小さなフレッシュな赤いフルーツ、イギリスのキャンデーのような香り。口当たりは(適度なアルコールと酸度があり)生き生きとしていて、芳ばしい。余韻は良く伸びて果実味いっぱいのノート(香り)が強く、若々しさを印象付ける。

ボジョレー・ヴィラージュ・ヌーボー (2013 コラン・ブリセ)

すみれ色の反映をともなった暗いルビー色のローブ。フランボワーズ、カシス、木苺といったフルーツが熟したノートを備え、サクランボのタッチが入った香り。口は美しいバランス、丸みのあるアタックと長く伸びる目の覚めるようなファイナル。表情豊かで長く続くアロマ。

ヴァンダンジュ：多くの残糖分を含む加熱したブドウからできる半甘口ワインと甘口ワインを表す。

マロラクティック：リンゴ酸を乳酸と二酸化炭素にする発酵で、ワインには好ましい発酵。

ボトリティス：ブドウの果皮に付着するカビ菌の一種。

マセラシオン：発酵が進むにつれ、皮と種の成分であるポルフェノールがブドウ果汁に浸み込む現象。