



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. 食事と交歓
6. 出席率報告・スマイルボックス発表
7. 委員会報告
8. 幹事報告・理事会報告
9. 「卓話」・・・創立40周年に向けて(次年度)
10. 閉会点鐘

今後のプログラム

- 6月 2日(月) 夕か池清掃例会・環境保全担当
岐阜東濃グループ会長・幹事・
事務局会議(ホスト・センターRC)
- 6月 9日(月) 通常例会・健康診断結果講評
中津川四クラブ会長・幹事・事務局
局会議(ホスト・センターRC)
- 6月16日(月) 通常例会・常任委員長、4大奉仕
委員長1年を振り返って
- 6月23日(月) 最終例会・会長、副会長、幹事
退任挨拶
- 6月24日(火) 今年度最終クラブアッセンブリー
- 6月30日(月) 特別休会

ビジター

原 満夫君、横井 晃君、伊藤 昇君、勝野安和君、
吉村和子君、武川典靖君、齊藤 隆君、鳴海伸明
君、桂川邦俊君(5/19 中津川)

前回の出席率

5月 19日 37/44 84.09%
5月 12日 補正出席率 84.44%
会員総数 46名 出席免除者 2名

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



大根

「健康によく免疫力
を高める食品」

おろしてよし、煮てよし、漬けてよし年間を通して
様々な料理に使われている野菜(旬は秋から冬)大根。
大根の健康効果について調べてみました。大根の根の部
分には、デンプンの消化酵素であるジアスターゼが多く
含まれていますので、食物の消化を助けるとともに、腸
の働きを整えてくれる効果があります。ジアスターゼに
は、魚の焦げた部分に含まれる発がん物質の解消をはじ
め、高い解毒作用もあり、付け合わせに大根おろしが付
いてくるのも理にかなっているといえます。

芝居の下手な役者の事を「大根役者」といいますが、
大根を食べても決して食あたりしないことに「当たらない
役者」をかけたものです。

焼き魚、焼き肉には、大根おろしと一緒に食べるとデ
ンプンだけではなく、たんぱく質や脂肪の消化も助ける
のでいいのではないのでしょうか。

二日酔いでスッキリしない時も大根おろしを食べる
と胃の不快感が解消するとともに、ビタミンCが肝臓の
働きを助けてくれます。

大根の栄養素

大根の栄養素として、まず豊富なビタミンCがあげら
れますが、中心部より表面のほうが約二倍多く含んでい
ますので、皮はむかずに食べるほうが良いと思います
また、見逃せないのが葉の栄養で、ビタミンCも根の部
分より多く含まれているほか、根に含まれていないビタ
ミンA(カロチン)も葉には多く含まれています。

さらに、葉の部分には、ビタミンB1、B2、カルシウ
ム、ナトリウム、リン、鉄などの成分を含み、まさに
栄養豊富です。葉っぱは捨てずに食べましょう!

甘い大根、辛い大根

甘い大根は、毛穴の並びがまっすぐ、辛い大根は、毛
穴の並びが曲がっている。大根は、上が甘く、下のほう
が辛い。大根の外側だけを使えば辛い大根、内側だけ
を使えば甘い大根おろしを作ることが出来ます。

大根の薬効;消化不良 胃酸過多 二日酔い せき
打ち身 頭痛 発熱 のぼせ 歯ぐきの血止 ニキビ
冷え性 ガン 動脈硬化 胃炎 便秘など

移動例会 会員健康診断

5月19日(12:00～)
(職業奉仕小委員会 委員長古川和博)

城山病院にて
小木曾孝司 可児豊司)



何故か落ち着かず、緊張ぎみの面々



診察を終え、
和やかに昼食会



メダカ池清掃例会の日程

日時 6月2日(月) 10時30分～(作業時間1時間程度)
場所 商工会議所下駐車場 横 遊歩道沿い「メダカ池」
作業後、会議所の通常例会場へ移動
挨拶 会長・環境保全小委員長
昼食
解散



城山病院特製ヘルシー弁当

エネルギー 726kcal
たんぱく質 34.4g
脂質 24.5g 塩分 4.4g

6月度 例会場設営当番

垂見孝也 南裕之 棚橋洋一

2013～2014年度中津川センターロータリークラブ

第3回クラブアッセンブリー

日時……2014年6月24日(火) 午後6時～

場所……更科

会費……3,000円

<出席対象者>

中田義昭、小椋一朗、石川英治、郷原基幸、伊藤博行、垂見孝也、小倉忠雄、丸山充信、堀務、吉村浩平、堀正勝、安藤茂、佐古和也、幸脇利幸、古川和博、堀井弘之、鈴木捷也、宮田義和、丹羽大祐、立木亮治、南裕之、勝野正彦、