



R.I. District2610 . ROTARY CLUB OF UOZU
魚津ロータリークラブ 会報誌
2008 - 2009 年度 RI 会長 李 東建 (リ トンカン)
魚津 R.C 会長 大村 雅紹

第 2656 回 例会報告

2008 年 11 月 14 日

ゲスト並びにビジター紹介

ゲスト 板倉料理学院 院長 板倉啓子様 ビジター なし
米山奨学生 なし

誕生祝

該当者なし



会長挨拶 皆さんこんにちは。ここ数日良いお天気が続いており冬の陽気はどこへ行ったのでしょうか。こういう天候が続くと我々も安心です。今日は板倉先生にはお忙しいところお出で頂きましてありがとうございます。後ほどよろしく願い致します。

先だつての IM は皆様方には非常に協力を頂き、無事終了しありがとうございました。また、明日明後日の地区大会もご協力の程よろしく願いします。それと、来月になると年忘れの家族例会がございます。今年の締めとして愉快地賑やかに終りたいと思

いますので、皆さん万障繰り合わせの上参加して下さい。

今日は、ここに「さざんか」を持ってきました。今、咲いていた物です。「さざんか」は、普通ひらかなやカタカナで書きますが山に咲く花と漢字で書きます。これは古くから庭に植えられて、よく垣根にも使われ高さは 7 ~ 8 m になります。昔から長寿の木と言われております。この花は早咲きですが種類によっては遅いのは冬まで咲きます。12 月に入り雪の中に赤い花が咲くと目立つ庭の景色になるかと思

幹事報告 黒部 R C より 週報の案内、7・8 月分が来ております。

近藤パストガバナーより 喪中につき新年の挨拶にvariハガキが来ております。

来週は、ご案内の通り「桃山運動公園」の整地を行います。桃山にお集まりください。

出席報告 第 2656 回 35 名 97.22% 欠席：1 名 金岩

メイキャップ済：小浜、谷川、坪井、寺崎、宮本、若井、若田、金山、清水、広浜、松田

第 2654 回 メイキャップ：なし 出席率：97.22% 変わらず

ニコニコボックス 辻(浩)さん 11/9、IM で、全員の皆様のご協力ありがとうございました。

平崎さん IM、ご協力ありがとうございました。16 日は地区大会です。皆様のご協力をお願いします。

大村さん 11/9、IM、無事に終わりました。ありがとうございました。

委員会報告など R 情報委員会 武隈委員長 あと 1 名で出席率が 100% になります。いろんな委員会出席もカウントされます、なるべく出席して下さい。皆さん、今月、来月で 100% を目指して下さい。インターアクト委員会 野澤委員長 11/28 (金) 例会終了後、魚津工業高校へ行き、校長先生、教頭先生、そして担当の先生と、ロータリーアンとの懇談会を企画しております。同校のインターアクトも低迷しておりますので意見交換を行います。委員の方の出席をお願いします。

IM 辻委員長 先般の IM は、親戚の結婚式がありまして出席できませんでした。この場をお借りして、御礼を申し上げます。皆様、ありがとうございました。

本日の卓話

【ゲスト卓話】板倉料理学院 板倉 啓子院長 …【ビジネスに生かす経営者の食事法】



【略歴】 国際薬膳食育学会会長、富山経済同友会会員、中国四 川 中医学院・富山医科薬科大学院に学ぶ、1992年板倉料理学院を黒部に開校、『黒力』などの商品開発や食のコンサルタント、書籍：「心にやさしい和の食膳」、その他雑誌などに薬膳を紹介、他省略。

【卓話】 60兆以上の細胞をお持ちの皆様、こんにちは。このような場にお招き頂きまして誠にありがとうございます。この薬膳に関してから10周年、風邪もひかずに元気にやっております。

皆様は、会社では大切な方々でございますが、元気な時は前へ前と進んで行かれます。しかし、血圧や血糖値が高いとかメタボだとか...という事もあります。基本的には健康であることが目標であります。ご存知の通り、医療費が昨年33兆円を超え毎年一兆円の伸びなのです。少子高齢化、妊婦のたらい回し、若者の精子の数が日本は最低だとか、小学校6年生でも脳溢血で倒れたり、日本の少子高齢化の中では健康が重要となります。そこで、食事で病気を予防して過すことも必要となる訳であります。

食文化に関し、室町時代に日本料理が完成しましたが、5つの味、5つの色の組合せになっています。お刺身なども含めてすべて薬膳の基礎から成立っているものです。アジアの中で薬膳が根付いていないのは日本だけなのです。生薬は中国では売られていても日本では普通の方は取扱うことが出来せん。今回の薬事法の改訂でも6年間かけて薬剤師になってもドクターしか扱えないので薬剤師のお店でも売ることが出来ないのです。栄養価が高いから生薬と言われ、3000年もかけた人体実験済みの料理を、なぜ医療費削減に使わないのか、薬事法で縛って医者しか使えないようにするのか分かりません。日本は明治の頃に東洋医学を捨てたのです。国賓をおもてなしするのもフランス料理で、経済大国になっても着物と日本料理は許されないのです。中国へ行けば中国料理、フランスへ行けばフランス料理なのに日本は日本料理を捨てたのです。

生薬は上品・中品・下品と決められています。アロエは下品になりトリカブトと同じ部類です。腸の弱い方は控えられた方がよいと思います。ウコンは大根の色付けに使われていました。お茶のカテキンの強いのは逆にガンにかかる確率が高い。杜仲茶は妊婦も食べれます。お酒の好きな方にはインチンコウがいいと思います。何か病の時に、ここのあるような自然界のものから作った物をちょっと思い出して頂き、食事の補助として体のバランスを整えるのにお役立て頂ければよろしいと思います。正しい情報をもって食べるようにしましょう。今日は「経営者の食事法」という事で何かヒントになれば思っております。

『長寿口福フレーズ』

- ミ 水 1～1.5リットル飲む 血液をさらさらにする 水道水だめ
- ク 黒フード きのこと ゴマ 冬虫夏草 くつろいで...
- ニ ニッコリ笑う 快笑5回 NK(ナチュラルキラー)細胞30%UP
- ワ 和食 腸1.2倍民族 パン、うどん、ラーメン 太る
- サ 魚 DHA EPA 免疫力高める
- イ 命のある食べ物 揚げ物(揚げてすぐ食べる、時間が経つと酸化する)
- コ 好奇心 抗ストレス
- ウ 運動 筋力=集中力
- カ かむ=快笑(筋肉) 感謝



Passion: 情熱

Mission: 使命感

Action: 行動力

すぐやる! 出来ることをやる! 最後までやる!

- 皆さん、頑張りましょう - 【以上】