

# 三条北ロータリークラブ週報

国際ロータリー会長  
ウィルフリッド J.ウィルキンソン  
地区ガバナー  
渡辺 敏彦  
北クラブ会長  
山中 正  
幹事  
小林 繁男  
SAA  
安田 貞夫



例会日2007. 10. 9 累計 No.1009 当年No.14

例会日:火曜日 12:30 ~ 13:30  
例会場:三条ロイヤルホテル TEL 34-8111 FAX 34-8114  
事務局:三条市本町 3-5-25 三条ロイヤルホテル内  
TEL 0256-35-7160 FAX 0256-35-7488  
ホームページ:<http://www.sanjo-nrc.org>  
メールアドレス:north@sanjo-nrc.org

本日の出席:  
68名中44名  
先々週の出席率:  
68名中52名76. 47%  
(前年同86. 89%)

9月の出席状況:  
会員数68名例会数4回  
平均出席率73. 53%  
(前年同月82. 38%)

## 先週のメークアップ:(敬称略)

10月6・7日2600地区大  
(長野)中條耕二  
9日地区クラブ奉仕委員会  
(新潟)駒形 実  
9日新潟7ルック打合  
(社会奉仕委員会)西村 護

## 本日のゲスト:

三条市福祉保健部健康推進課食  
育推進室 室長・管理栄養士  
田村 直様

## 本日のビジター:

上市RCより 平野泰孝さん  
三条RCより 熊倉昌平さん  
斎藤弘文さん  
三条東RCより 五十嵐 清さん  
野寄 久雄さん

## 本日の行事: 卓話 「今なぜ食育？」

## 「ロータリーの友」

### 10月号紹介

\*横組み 15頁  
「蚊取り線香に魅せられし50年」  
\*横組み 16頁  
「まつりを奉仕する」  
\*縦組み 7頁  
「くらぶ探訪」京都南RC

## 会長挨拶

山中会長



本日もメンバーの皆様にはお忙しい中を例会にご出席  
頂き誠に有難うございます。

♪今はもう秋、誰もいない海・・・♪ そんな歌が私の青春の頃は  
やりました。秋の季節になると、なんとなくロマンチックになり  
ますが『秋』と言えば『食欲の秋』でもあります。この季節も美味  
しいものがどんどん食べられる訳ですが、今、私達の食生活に大き  
な問題が生じております。

本日の例会行事は後ほどご紹介がございしますが、社会奉仕委員会が  
今年度の事業のひとつとしております『食育』について三条市食育  
推進室の室長でいらっしゃいます田村直さんからお出でを頂きまし  
て卓話を頂戴し『食育』について勉強したいと思います。田村室長  
さんには大変お忙しい中をお出で頂きまして誠にありがとうございます。

今年度の社会奉仕活動のもうひとつ事業は先般の例会でもご紹介  
致しましたが、来る10月27日に実施致します『体の不自由な方々  
をビッグスワンにお連れしてのアルビレックス戦の観戦』です。後  
ほど、この事業にご参加頂くメンバーを再度募ります。出欠表が回  
されますのでご確認下さい。

サッカーが大好きでも体が不自由だからサッカーが出来ない、スタ  
ジアムに行くことすら出来ない人たちが多くいる事がわかりまし  
た。しかし、準備の関係上、障害のある多くの方々をお連れする事  
には少し無理がございしますので、対象参加者を限定させて頂きまし  
た。その結果、現在15名程の障害の方とご家族となっております。  
先般、親御さんのお話を伺いました。皆、体が不自由でも日々  
一生懸命生きている、生活しているわけですが、不安を抱えている  
事も事実です。私が先に死んだら、残されたこの子はどうなるのだ  
ろう？そんな大きな不安を抱えております。より一層の福祉の充実  
が必要となります。

そこで、本年度、星野委員長率いる社会奉仕委員会では、体の不自由  
な人たちを『ビッグスワン』にお連れして普通の人でも体験でき  
ない、グランド脇に降りたり、施設のあちこちを見学したりしてア

ルビレックス戦を観戦する予定です。ゴールを目指して、ひとつのボールを追いかける選手の姿を目前にし、それを支えるサポーターの歓声の中で、障害のある方々に一時『夢と勇気と感動』を与える事が出来るなら、と考えております。

そして、ふたつ目の事業として『食育の啓蒙と実践』です。『食育』は大変巾が広く、奥が深い問題です。本例会で勉強してみたいと思います。



## 幹事報告

## 小林繁男幹事

- ・地区米山奨学委員長より  
米山奨学委員長セミナー出席の御礼
- ・IM実行委員長より  
報告書送付について（参加者に配布済み）
- ・渡辺GBより  
CLPセミナー開催のお知らせ  
日時 平成19年10月28日（日）  
12:00～  
会場 ホテルオークラ新潟4F

### コニコボックス：9日現在累計424,000円

高橋 彰雄君 孫をゾロゾロと引き連れていや孫に連れられて弥彦山登山をしてきました。  
齊藤 興一君 都合により早退します。宜しくお願いします。  
山崎 勲君 BOXに協力  
堀川 正幸君 〃  
阿部 勝子君 田村様卓話よろしくお祈りします。  
星野 義男君 田村直さんの卓話に感謝して！！  
丸山 勝君 BOXに協力

### 米山奨学ボックス

山本 賢君 (財)ロータリー米山記念奨学会は「特定公益増進法人」として認定されているため当会に対する特別寄付金は所得税、法人税、相続税の寄付金控除対象となります。

## 卓話

### 「今なぜ食育？」

三条市福祉保健部健康推進課食育推進室

室長・管理栄養士 田村 直様

「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育も全て食育の中にある」（通俗食物養生法）

「小児には徳育よりも、知育よりも、体育よりも、食育が先。体育、徳育の根元も食育にある。」

（報知新聞編集長村井弦斎の言葉）



#### 【食の現状】

外食依存（ファミレス、ファーストフード、コンビニ）・調理の省力化（レトルト、インスタント、冷凍食品）など親が子に食べさせる機会が少なくなっている。

【食べたいときが食事時】誰もが、いつでも、

どこでも、好きな物を、好きなだけ食べることが出来る。食の洋風化、米離れ、朝食欠食、夜食の増加、等食生活の乱れ、食糧自給率の低下、輸入食品の増加などから国は食育基本法（H17年6月）を制定。内閣府に食育推進室を設置。

食育（食の原点回帰）により、課題解決をは

かる。

食育の推進により、望ましい食習慣の定着、健康レベルの向上、健康寿命の延命、子供の心身の健全化、農業の活性化、食料自給率の向上などを旨す。

### 【三条市における食育の取り組み】

#### 健康状況と米離れ

日本人の年間米消費量は半減している。市民の2人に1人はコレステロール値が高い  
学校給食主食は毎日ご飯 学校給食は教育としての食事「生きた教材」(集団・継続・選べない)

毎日「ご飯を主食に地元農産物を使った和食」を基本に実施(保育所も同様)

【バーガー説】きちんとした身体で生まなければきちんと育たない

#### 米飯給食は「食育」

米食は地産地消の基本 地域農業の活性化  
米は粒食(体質に合っている) 健康寿命の延伸

アジア人は糖尿病になりやすい体質

米は日本の伝統食・健康長寿食 健全な心身

#### 給食以外の食育に関する取り組み

食育推進室設置 平成18年3月

三条市食育推進計画策定

- ①米を主食にお膳形式 ②朝食習慣定着
- ③地産地消の推進

保育所や学校における食教育、食農教育の実施

地産地消の推進(給食への活用、しみん朝食などの直売市の活性化)減農薬米の地元産コシヒカリ、有機農産物、どじょう

食育意識啓発活動 市民の多くは「無関心」

市民の栄養指導、栄養相談の実施

地区組織の育成(栄養教室開催、食生活改善推進委員活動支援)

### 血管チェック

1. ラーメンのスープは残さない
2. 魚料理より肉料理が好き
3. 家族が残した物をよく食べる
4. 人より食べるのが早い
5. 夜、寝る前に飲食する事が多い
6. 近くでも車や自転車に乗ることが多い
7. おかずよりご飯を残すことが多い
8. お酒を毎日飲む(週に2日の休肝日では毎日飲むです)
9. 牛乳を1日2杯以上飲む
10. 外食することが多い
11. 朝食を食べないことがある
12. お菓子には目がない
13. 果物が大好きで何個も食べる
14. 煙草を吸う
15. 野菜はあまり好きな方ではない
16. 最近お腹がでてきた

以上は良くないことです。チェックしてみてください。



ごはんを中心に毎日お膳の形で食事すると、栄養のバランスがととのった健康に  
よい食事になります。



<b>主食</b>	エネルギーのもとになります。 ごはんをしっかり食べましょう。
<b>主菜</b>	体をつくる食べ物です。 魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をとりましょう。
<b>副菜</b>	体の調子を良くします。 野菜やきのこ、海草などビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む食品です。 野菜は1日で350gの摂取を目指しましょう。おひたしや煮物、具沢山みそ汁 にするとたっぷりとれますよ。

量のバランスは主食(ご飯)3:主菜(肉・魚)1:副菜(野菜)2がちょうどよい。

語りあおう その日のでき事 食卓で」

「好き嫌い しない子 強い子 元気な子」

「いただきます ごちそうさまは 愛言葉」

～平成19年度食育標語より～

## 会員の声

笹原会員から会員の声のバトンタッチを受け、投稿させていただきます。  
政治・経済・哲学・倫理等は会員の皆様方が大先輩でいらっしゃいます。  
私が書ける事は、皆様ご承知の通り趣味の事。特に熱帯魚・海水魚の話でございます。以前、このことについて週報に載せていただきましたが、同じような内容になるかもしれませんが、お許し下さい。

今年の夏は未だ経験した事のない高温続きでした。(地球温暖化で毎年この暑さが続くのでしょうかねえ?又々心配の種が増えました…) 我が家の水槽ただ今、大は2m から小は30cmまで6本が居間に所狭しと鎮座しております。その中にいる魚の数熱帯淡水魚と熱帯海水魚、大小合わせて150匹以上と・・・魚の産地は世界全般に渡る海域です。日本近海・太平洋・インド洋・カリブ海・紅海・オーストラリア海域・フィリピンと他東南アジア海域等々です。上記の海域の水温は20～30℃と思われませんが、我が家の魚たちは種によっては各々違った温度分布の魚を同じ水温29℃位に飼育しています。水槽によっては冷却装置(クーラー)のある水槽が半分で冷却装置のない水槽が半分で。クーラーのある水槽は自動に温度管理できますが、無い水槽は30℃から35℃位の高温にもなります。冷やす為に室内のクーラーを全開はもちろんの事、直接水槽に扇風機で風を当てたりして水温を下げる努力をしています。35℃位になると高温に弱い魚は元気がなく横たわったり餌を食べなくなったり・・・のみならず死に至らしめます。

そんな訳で今年の夏越しは全く気が抜けず一泊二日の最小限の泊まりの旅行などにも家との連絡を絶やすことが出来ませんでした。

この様に自分自身が拘束されてもまだ懲りず・・・10月中旬の涼しさの中、温度コントロールが楽になった今ではやっぱり魚のいる暮らし、魚達の餌の食べる様、そして成長する様時として怪我や病気を治したりなど飼育の楽しみ楽しみの様を見て身の回りの騒がしい気の安まる事の出来ない昨今の環境から一瞬でも癒しの時を与えてくれている水槽のある暮らし、2週間に一回の水槽掃除や1日3回の餌やり等、なんの園マリ～、その澄み切った海水の中で元気に乱舞する様をアルコールを飲みながら・・・内孫・外孫に泥棒は玄関の履き物の揃えが悪い家に入るんだぞ・・・とか、御飯一粒でも粗末にすると目が潰れるんだぞ・・・などの爺さん教育をしながら、暑い中猛打のゴルフコンペから見れば至福の極楽～極楽の境地です。40年あの世に葬った数え切れない魚達に冥福を祈る昨今です。

次は**刈岡 茂**会員にお願いします。

大野 新吉



# 10月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 三条南RC 会場三条ロイヤルホテル 「ライラ報告会」	<b>2</b> 三条北RC 「職業奉仕月間」卓話 (株)マルソー会長 渡辺喜彦様	<b>3</b> 三条RC 会場ハミングプラザ ビップ 卓話 樺山仁会員	<b>4</b> 三条東RC 「米山月間」 燕RC 通常例会 加茂RC 「米山月間」	<b>5</b> 吉田RC 通常例会	<b>6</b> 赤い羽根 街頭募金 ジャスコ 三条店
<b>7</b>	<b>8</b> 体育の日	<b>9</b> 三条北RC 卓話「食育」 三条市食育推進室長 田村 直様	<b>10</b> 三条RC 会場三条ロイヤルホテル 卓話 陶芸家 石田一平様	<b>11</b> 三条東RC 卓話国定市長 燕RC クラブフォーラム 加茂RC 外部卓話	<b>12</b> 吉田RC 通常例会	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 三条南RC 会場三条ロイヤルホテル 卓話 田中久作会員	<b>16</b> 三条北RC 「米山月間」 奨学生生 <sup>o</sup> -チ ロン・チャンターさん	<b>17</b> 三条RC 一泊移動例会 (親睦旅行)	<b>18</b> 三条東RC 会員卓話 燕RC 外部卓話 加茂RC 職場例会	<b>19</b> 吉田RC 夜例会	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 三条南RC 「職場例会」	<b>23</b> 三条北RC 夜例会 「お月見会」	<b>24</b> 三条RC 会場ハミングプラザ ビップ 卓話 土田友江様	<b>25</b> 三条東RC 移動例会 燕RC 外部卓話 加茂RC 夜例会	<b>26</b> 吉田RC 通常例会	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 三条南RC 会場三条ロイヤルホテル 「米山月間」	<b>30</b> 三条北RC 卓話 堀田正弘会員	<b>31</b> 三条RC 会場ハミングプラザ ビップ 「職業奉仕月間」			

★上記以外RC 火曜日 田上あじさい・分水 水曜日 巻 木曜日 見附  
記帳受付

17日(水) 三条RC  
18日(木) 加茂RC  
19日(金) 吉田RC  
22日(月) 三条南RC  
25日(木) 三条東RC  
25日(木) 加茂RC  
30日(火) 田上あじさいCF  
30日(火) 分水RC

(三条信用金庫本店)  
(加茂市産業センター)  
(山岸会計事務所)  
(三条信用金庫本店)  
(三条ロイヤルホテル)  
(加茂市産業センター)  
(田上町商工会館)  
(新潟大栄信用組合本店)



三条RC・三条南RCは例会場が変更になります。  
メークアップされる場合は事務局までご連絡下さい。

10月17日(水) 地区大会記念ゴルフ大会  
11月17・18日地区大会(朱鷺メッセ)  
2008.3.22 会長エレクト研修  
2008.5.17 地区協議会  
2008.6.14 三条南RC40周年記念式典