

山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2015-2016

事務所

〒409-3812

山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク (株)カルク内)

TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>

FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net



世界への
プレゼントになろう

Weekly Report

会長 樋貝 浩久

副会長 石原 満彦

幹事 田中 雅承

副幹事 小池 章治

会計 田中 雅貴

会報 石原 満彦

2015~2016 RI 会長
K.R. "ラビ"ラビンドラン

【例会日】
毎週金曜日 12:30 ~ 13:30

第 2620 地区 ガバナー
野口 英一

【例会場】
(株)カルク (055-273-5344)

2016年 2月 12日 第1710回例会

本日のプログラム

米山奨学生卓話 駱 予倩さん

会長挨拶

「冷凍した方が

栄養素がUPする食材」

会長 樋貝 浩久

冷凍するとどうしても栄養価って下がってしまうイメージがありますが、イギリスのチェスター大学がレザーヘッド・フード・リサーチと共に発表した論文によると、冷凍した野菜と生の野菜の栄養価を調べてみたところ、野菜全体の3分の2が冷凍した野菜の方が生の野菜よりもビタミンCや抗酸化(こうさんか)物質の含有量(がんゆうりょう)が高いことが判明したそうです。

◎冷凍保存におすすめな食材

①ブロッコリー

ビタミンCが豊富な食材といわれるブロッコリーに含まれるビタミンCは、常温で保存しておくくと約1週間で半減してしましますが、短時間加熱してから冷凍保存すると9割以上が残るそうで、更に、生と比べて肌を酸化から守ってくれるルテインや、ビタミンAの助けにもなるβカロテンが約4倍にも跳ね上がるとい

うから驚きです。

塩を入れた熱湯で栄養が逃げないようにさっと30秒ほど茹でて、水気を拭き取ってジップロック等に入れて急速冷凍しましょう。

②にんじん

にんじんも冷凍することによって、生の状態よりルテインが3倍、βカロテンが2倍、ビタミンCとポリフェノールも増える様です。

③小松菜

小松菜は、ビタミン、カルシウム、カリウム、鉄など栄養たっぷり、特にビタミンB2の量は野菜の中でもトップクラスの食材で、カルシウムの量は、なんとほうれん草の5倍とされています。小松菜も冷凍保存することでビタミンCが増え、美味しさもUPします。

④ブルーベリー

ブルーベリーも生に比べて冷凍した方が栄養素がUPします。冷凍保存することにより、ブルーベリーの果皮の細胞が壊れ、美肌に効果的な強い抗酸化力(こうさんかりょく)を持つアントシアニンを、効果的に摂取できる食材です。他にも、ビタミンCやポリフェノール等の含有率も高くなるという結果が出ているそうです。

冷凍保存を賢く利用して、食材も栄養素も余すことなく頂きましょう。

幹事報告

幹事 田中 雅承

田中 雅承君 竹野 満君

1. 先週は例会後の「甲府青果株式会社」の職場訪問、ご苦労様でした。
大きい会社に成れば成るほど、施設・安全・衛生・保存等に完全な管理体制に投資をしながら、企業として責任を果たしている様子を、勉強させて頂きました。
2. 今回は米山奨学生の駱 予倩さんが、「米山記念奨学金」の授与のためクラブ訪問を致します。宜しくお願い致します。
3. 第2620地区野口ガバナー事務所より「ガバナー月信2月号」と、ロータリーの友事務所より「ロータリーの友2月号」、そして(株)クマヒラより「抜萃つづり」が届いておりますので、配布致しました。
4. 2月2日午後3時から行われました、「ふるさとを描く子ども絵画展」巡回展の「山梨中央銀行本店ロビー展」開催展示準備にご協力頂き、有難うございました。
5. 例会変更のお知らせ

☆市川大門ロータリークラブ☆

2月24日(木)の例会は「身延RCとの合同例会」の為 時間・会場の変更

点 鐘：午後6時30分

場 所：「あさひセンチュリー
ホテル」
(Tel:055-284-4611)

前回の例会記録

第1709回 出席報告

会員数	免除	出席者	欠席者	出席率	メイクアップ	前回の修正出席率
11名	0名	9名	2名	80%	4名	100%

届出欠席者 原田 哲君 小池 章治君

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 樋貝 浩久君 石原 満彦君

ビジター なし

備考 なし

ニコニコBOX

• 何となく・・・。 田中 雅承

★ 卓上随想 ★

「味噌汁の中の教育」(1)

教育者 木村 貴志 先生

見えないものを見ようと努める心が、今まで見失っていたものをありありと見せてくれることがある。

現代の生活において最も大切にされてきた価値観の一つとして「効率」があげられよう。企業では、どれだけ原料費や人件費を抑え、時間を短縮し、いかに効率よく生産性を高めていくことができたかが、その存続と評価に直結している。つまり、「効率」こそが企業の生命線であり、善なる価値観なのである。だが、その価値観が私たちの生活の隅々にまで浸透してしまったことで、多くの問題が生じている。ある時、お母さん方と一緒に子育てについて学んでいて、そのことにふと気がついた。

私はよく、次のような投げかけをお母さん方にする。「ここに味噌汁Aと味噌汁Bがあります。味噌汁Aは、鰹や昆布でダシをとり、味噌漉しで味噌を濾し、豆腐を賽の目に切り、ネギを刻み、木のお椀に注いだもの。つまり、『手作りの味噌汁』です。味噌汁Bはコンビニで買ってきた『カップ入りの味噌汁』で、だし入りの味噌、フリーズドライの豆腐とネギが入っていて、発泡スチロールのカップのままいただきます。とても便利ですね。私たちがこの二つの味噌汁から、それぞれ『得ているもの』『失っているもの』を、思いつく限りたくさん書き出して下さい」そして、それを表に書き出し、両者の違いをまじまじと眺めてみるのである。

(続く)

次回のプログラム 2月19日(金)

会員卓話 田中 雅承会員