

国際ロータリー第2500地区第6分區

# 帯広東ロータリークラブ会報



Be A gift to the world

2015-2016年度  
帯広東ロータリークラブ

会 長 上野 敏郎  
幹 事 加藤 昭治  
メディア委員長 西田 重人

「連：つらなる」

## 第1505回例会

平成28年2月2日(火) 於 ホテル日航ノースランド帯広

■創立：1984年6月15日 ■認証：1984年6月18日 ■例会：毎週火曜日 12:30～13:30  
■事務局：帯広市西3条南9丁目 帯広経済センタービル4F Tel.0155-25-7347 ■会場：ホテル日航ノースランド帯広



2015-2016年度  
国際ロータリーテーマ

## 【世界へのプレゼントになろう】

2015-2016年度国際ロータリー会長  
K.R.ラビンドラン

ガバナーテーマ

## 【もっとロータリーを楽しみましょう】

国際ロータリー第2500地区 ガバナー  
東 堂 明

月間テーマ

## 【平和と紛争予防 / 紛争解決月間】

◎起	立	板倉 利男	S A A
◎友情の握手		板倉 利男	S A A
◎点	鐘	上野 敏郎	会 長
◎開会宣言		板倉 利男	S A A

ロータリーソング 四つのテスト

2月に結婚記念日を迎える会員 加藤 武志 親睦委員長

城戸 秀和 会員  
平成5年2月20日

相澤 和彦 会員  
平成8年2月1日



### 会長挨拶

上野 敏郎 会長

こんにちは。本日のご出席、ご苦労さまです。

さて、早いもので1月が終わり、2月に入りました。帯広市は、例年ですと、氷まつりは1月末のオープンですが、今年からは2月に入ってからとなり、初日は、この4日です。とにかく盛大に終わって欲しいものだと思います。

話は、変ってロータリーの話になりますが、皆さんご存知のように、2月は『平和と紛争予防・紛争解決月間』となっています。何とも、難しい、私たちに何ができるかを考える時、すぐに考えが出てこない訳ですが、隣の北朝鮮の訳の分からない何とか実験などの報道を見る時、ついつい、話せば分かる、といった対応では解決しないのではないかと感じてしまいます。私は、国を守るためには、外交の力は重要だとしつつも、相手国にとって抑止力と感じられる防衛力、軍事力は必要だとする立場ですが、平和な世界をつくるために、我々ロータリアンの活動も、その目的に大いに貢献できるのだと信じていきたいものです。

今日の講師は、調理師専門学校の上田先生ですが、昔から「腹が減っては戦はできない」と言う、そんな闘争的な背景からのお話ではなく、「よりよい人生には、どんな食事がいいのか」とする、我々、暴飲暴食族には耳の痛い話のようですが、人生は70歳からが本物とも言います、心して拝聴したいと思います。以上、会長挨拶とします。ありがとうございました。



### 会務報告

加藤 昭治 幹事

帯広5RC・芽室RC・音更RC  
7クラブ合同例会開催のご案内

日時 平成28年2月18日(木)  
場所 北海道ホテル  
会食 12:00  
例会 12:30～13:30



### ゲスト紹介

上野 敏郎 会長

帯広調理師専門学校  
専任講師 上田 ユキ様



旅行のご案内をさせていただきます。昨年に引き続き3泊4日で仙台、山形を回る行程となり、上野会長の出身地である鶴岡市も巡るツアーとなっています。旅行代金は概算で115,000円となっています。多くの方のご参加をお願いいたします。



プログラム 青少年・ローターアクト委員会 深澤 佳世子委員長

平和である日本では美味しい食事をいただける機会があることで平和ということを意識いただける例会になればと思ってお上田様にご講演をお願いいたします。



料理も健康も良い塩梅

常広調理師専門学校  
専任講師 上田 ユキ 様

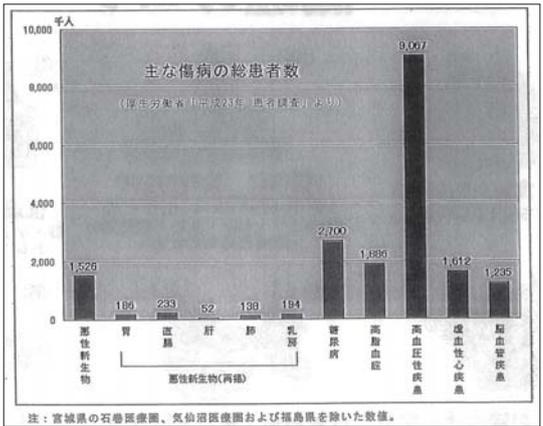
生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクションが2011年に発表されました。1番目にタバコ、2番目に食塩、3番目に肥満、不健康な食事、運動不足、4番目に有害飲酒、5番目に心血管系疾患のリスク低下となっています。2番目に食塩として挙げられていて意外と上位に位置づけられています。

表	生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクション
1	Tobacco use タバコ Accelerated implementation of the WHO Framework Convention on Tobacco Control タバコの規制に関する世界保健機関枠組み条約の履行の推進
2	Dietary salt 食塩 Mass-media campaigns and voluntary action by food industry to reduce consumption 食塩の消費をおさえるためのマスメディア・キャンペーンと食品企業による自発的な活動
3	Obesity, unhealthy diet, and physical inactivity 肥満、不健康な食事、運動不足 Mass-media campaigns, food taxes, subsidies, labelling, and marketing restrictions マスメディア・キャンペーン、食品への課税、助成金、表示、販売活動の制限
4	Harmful alcohol intake 有害飲酒 Tax increases, advertising bans, and restricted access 増税、広告の禁止、入手の制限
5	Cardiovascular risk reduction 心血管系疾患のリスクの低下 Combination of drugs for individuals at high risk of NCDs 生活習慣病高リスク者への複数種類の薬物の利用

1日3g減塩することで脳卒中や心筋梗塞によって死亡する確率が3.5%減ることが確認されたそうです。2012年には高血圧疾患の患者数が906万人に達しています。3.5%ではあまり効果がないと思われる方がいるかもしれませんが、全国で32万人の方の命が救われる計算になりますので、効果はあると考えたらいかがでしょうか。

日本の食文化と塩は切っても切り離せないものになっています。和食は味噌、醤油、塩を使わないで表現はできないのです。冷蔵庫が普及する昭和30年以前までは日本人の一日の塩分摂取量は14gでした。食品を保存食として塩漬けしていたからです。しかし今は、冷蔵庫の普及したおかげで、日本人の一日の塩分の摂取量は10gくらいと言われています。

2015年の日本人の食事摂取基準によると、高血圧を予防するためには18歳以上の成人男性で1日8g、女性で1日7gが目標値になります。病院食はこの設定で塩分摂取量を管理していますので、入院された経験がある方ならば味が薄いと感じた方はいると思います。



減塩する考え方は世界的に提唱されているにもかかわらず、日本ではあまり周知されていないようです。それは減塩を実践してもすぐに効果が感じられることにはならないので、日本人の方はあまり自分事として捉えることができないようです。私は減塩の必要性を強く訴えています。それは18歳から減塩をすることにより30歳代、40歳代、50歳代における高血圧のリスクを未然に防ぐことができるからなのです。高血圧になってから減塩をしてもすぐに良くならないからなのです。

減塩というとなかなか難しいということもありますので、現在、私が提唱しているのが「節塩」という考え方です。18歳から80歳までに1日に7gの塩分を摂取すると合計で157kgの塩分摂取することになります。これをお金と同じように考え、塩分を多めに摂ったときには次回少なめにしようと考えます。梅干し1個食べなければ塩分を1g減らすことができるし、ドレッシングを少し節約するだけで塩分を0.2~0.5くらいは減らすことができます。これが節塩という考え方です。いかがでしょうか。

料理は足し算と言われます。一度味付けをしてしまうと味を引くことはできないということですので、少しずつ味を足していくことになります。私たちの体も同じではないでしょうか。お料理も体もちょうどいい塩加減で健康を維持していきましょう。

◎点 鐘 上野 敏郎 会長

次週プログラム メディア委員会

2月9日(火)  
【ゲスト卓話】 日本酒 Bar 蔵粋 福田 恵理子 様