



**会長** 小野寺 伸 浩  
**幹事** 及 川 昭 宏  
**会報** 猪 股 育 夫  
 例会場 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327  
 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30  
 事務所 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327

## 第2758回例会 2020. 10. 29 No.16

### 本日の出席率

・本日の出席率 100%

### ニコニコボックス

- ・小野寺伸浩会長 余目RCゴルフコンペに参加されました4名の方ご苦勞様でした。遠藤光則会員4位おめでとうございます。
- ・布施孝之会員 鈴木彦衛会員の初スピーチ楽しみに。
- ・村上武彦会員 鈴木彦衛会員のスピーチに期待して。
- ・飯塚仁哉会員 鈴木彦衛会員のスピーチは、親子二代に亘って商売の話ですね。
- ・佐々木崇会員 鈴彦会員二世、初のスピーチ拝聴、楽しみにしています。
- ・佐藤幸一会員 鈴木彦衛会員の初めてのスピーチ、大いにご期待いたします。
- ・江川元徳会員 11月3日はUSA大統領の選挙。`真`の世界平和を持って来る方が当選してほしい。
- ・八谷郁夫会員 鈴木彦衛会員の初スピーチ楽しみに。
- ・菅野幸一郎会員 昨日の河北新報に登米町内の土蔵を巡るツアーに、鈴木彦衛会員の本社がある「ヤマカノ醸造」や「菅勘資料館」の記事が載っていましたのでご覧下さい。鈴木彦衛会員のスピーチに期待して。
- ・高田次雄会員 余目RCさんとゴルフを通じ、親交を温めて参りました。反面コロナとは親交を深めてきませんでした。鈴木彦衛会員、本日のスピーチ勉強させて下さい。
- ・菅原文之会員 待ちに待った、とよまロータリーグループの`星`鈴木彦衛会員のスピーチに期待。
- ・佐藤静市会員 鈴木彦衛会員の初スピーチ、楽しみに聞かせていただきます。
- ・遠藤光則会員 昨日、余目に4人で行って来ました。鈴木彦衛会員のスピーチ楽しみに!!

- ・猪股育夫会員 鈴木彦衛会員のスピーチにご期待申し上げます。
- ・菅原慶一会員 鈴木彦衛会員のスピーチに期待して。
- ・富士原裕子会員 朝夕めっきり寒くなって来ました。会員の皆様インフルエンザの予防注射は必ず受けましょうね!!本日の鈴木彦衛会員のスピーチご期待致しております。
- ・佐藤早智子会員 昨日、余目ロータリークラブの大滝さんの還暦ゴルフ大会に、朝6時出発で参加して来ました。往復300km以上車を運転してくれた千葉吉男会員ありがとうございました。
- ・伊藤幸子会員 本日は、当店では必需品のみそ、しょうゆのお話。楽しみに勉強したいです。スピーチに期待しています。
- ・二階堂恭子会員 鈴木彦衛さんのお話、昔からの食生活に大切な味噌、仙台味噌の拘りのお話、楽しみです。
- ・及川昭宏幹事以下 本日のスピーチに期待して。佐藤敬喜会員 千葉吉男会員 佐竹孝行会員 佐々木源悦会員 岩淵正彦会員 武川毅会員 杉田広仁会員 及川富男会員 佐々木淳会員 千葉正宏会員 加藤亮会員 後藤和人会員 及川長五郎会員 以上、ありがとうございました。

### 会長要件 小野寺伸浩会長

朝夕気温が一桁になってきました。皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。  
 10月は米山月間です。一ヶ月前の例会でカリド・フリハさんにお越しいただきフォーラムを行いました。米山記念奨学会について、少し述べます。  
 ・事業の使命は、将来、日本と世界を結ぶ「架け橋」となって国際社会で活躍し、ロータリー活動の良き理解者と人材を育成する。

・日本のロータリーが共同で運営する民間最大の奨学団体である。  
 ・平和日本を印象付けさせ、日本のシンパを作ること。  
 ・ロータリアンの寄付金を収入源として活動している。こういったことが、米山奨学会の特長であります。  
 笑い話ですが、私は入会した当時、例会で話に出る「米山」が理解できず、登米市の米山町がどうしたのかといつも思っていました。その後、先輩会員から教えを頂き今に至っております。設立時点での理想がかなっているかは議論の余地があると思いますが、少しずつ軌道修正しつつ、良い結果が出るよう活動していく必要があると考えます。  
 納得できる運営方法になれば、より寄附も集まるかと思えます。今後の運営についても、会員各自が自由に意見を言えるようになれば良いと思います。  
 また、来月、米山と財団の委員会も企画されているようです。企画された両委員長、何卒よろしくお願致します。

### 幹事報告 及川昭宏幹事

・特になし

### 今週のスピーチ

「身近な発酵食品、仙台味噌で  
コロナ禍を乗り切りましょう」

#### 鈴木彦衛会員

組合に加盟している味噌を作っている会社は約1,000社あります。伝統産業ではありますが、毎年少しずつ減少しております。その中で宮城県内においては、仙台味噌を作っている蔵元が37社あります。  
 皆さんは、仙台味噌、それぞれのふるりの味噌を召し上がっていらっしゃると思いますが、味噌の発酵食品としての機能性をお話したいと思います。  
 味噌の主原料である大豆は、良質の植物性たんぱく質を多く含む食品で「畑の肉」といわれております。味噌の栄養の中心になるのは大豆です。生命維持に不可欠な必須アミノ酸9種がすべて含まれています。一つの食品でこれほど多くの栄養を含むものは、味噌のほかにはありません。  
 味噌はよく医者要らずと言われる。  
 ・みそ汁一杯は三里の力  
 ・みそ汁は朝の毒消し  
 ・みそ汁は不老長寿の薬  
 ・みそ汁はたばこのず(毒、害)をおろす  
 ・みそで飲む一杯、酒に毒なし  
 このようなことから「みそは医者要らず」といわれてきました。庶民が暮らしの中で感覚的にとらえてきたことを、現代の科学が一つずつ解き明かし、先人の知恵とみその効能のすばらしさが知られつつあります。皆さんよくご存知の戦国武将、徳川家康のみそ汁が文献に残っております。家康は「五菜三根」のみそ汁を食べていたと言われております。葉菜が5種、根菜が3種も入ったみそ汁は、現代栄養学からみても、みその栄養価、がん予防効果など、家康にそのような知識はなかったと思いますが、それほど素晴らしい栄養価があります。因みに、江戸時代の平均寿命は37、38

歳と言われていたそうですが、家康は75歳の長寿をまっとうしたと「五菜三根」のみそ汁が無関係とは思えません。

みそには様々な健康によい成分が含まれております。近年、各界の研究者によって、みその働きを解明する論文が数多く発表されております。  
 ・みそはがんのリスクを下げる。  
 大腸がんの前がん病変を抑える完熟みその効果。みその塩分は胃がんを促進しない。(広島大・渡邊教授)  
 ・みそは生活習慣病のリスクを下げる。  
 みそは脳卒中、痴呆症、心臓疾患などの発症の確率を低下させる。(大妻女子大・青木教授)  
 ・みそは老化を防止する。  
 みその原料「大豆成分」が脳卒中の発症を抑え、長寿に貢献する。(京都大・家森教授)

○毎日のみそ汁が胃がん予防に。  
 みそ汁を飲む頻度の高い人ほど、胃がんによる死亡率が低い。1981年に、国立がんセンター研究所の平山博士によって発表された「みそ汁を飲む頻度と胃がんの死亡率との関係」の調査結果から、みそ汁を飲む人と飲まない人の死亡率には明らかな差があり男女ともに、みそ汁摂取頻度が高くなるほど、胃がんの死亡率が低くなることがわかりました。とくに男性では、全く飲まない人の胃がんによる死亡率は、毎日飲む人に比べて1.5倍も高くなっています。この調査は、1966年から78年までの13年間、全国6県29保健所、40歳以上の男女265,000人を対象に行われたものです。  
 ○みそ汁を飲めば飲むほど、乳がんにかかりにくくなります。

2003年に厚生労働省の研究発表によりますと、みそ汁を飲む量が一番少ない「一日1杯未満」の人の乳がんの発生率を1とすると、「一日2杯」の人では0.74、さらに「一日3杯以上」の人では0.6という数値でした。みそ汁を飲めば飲むほど乳がんになりやすいという傾向が見られました。  
 ○みその成分はヒトの遺伝子を守ってくれます。  
 体のバランスを保ち、ストレスをはじきとばす。遺伝子を守るということです。  
 ○みその成分は血圧を下げ、高血圧予防に役立ちます。  
 塩分をそのまま摂取すると血圧には影響が出やすいということですが、発酵食品であるみそで取る塩分は、むしろ血圧を下げ高血圧の予防に役立ちます。

仙台みそは、他の地域のみそより色が濃い目です。これは、みその製造工程での大豆の処理方法、そして発酵期間が長いところからきています。みその褐色色素はメラノイジンと呼ばれ、みその熟成段階で生まれてくる成分です。大豆に含まれる栄養価がぐっと高くなり血圧を下げます。又、糖尿病の予防効果も期待されます。みその主原料の大豆には、コレステロールを低下させる7つの有効成分があります。みそはアレルギー体質の人でも食べられる天然の「脱アレルギー食品」に変化しています。

みそ汁の塩分は他の食品と比較してそれほど多くありません。お椀1杯で約1.2gですので一日1杯のみそ汁で健康づくりに役立っていただきたいと思います。

— 調査結果のグラフ等は資料をご覧ください。