



# MATSUBARA NAKA R.C.

## 松原中ロータリークラブ

2004.9.22 第 687 回例会

2004~2005年度RI会長 グレン E. エステス

### \*本日のプログラム

- ソング 「赤とんぼ」
- インターアクト合同例会
- 短期留学生帰国報告  
上西健夫君

### \*次週以後のお知らせ

- 平成 16 年 9 月 29 日 (水)  
休会
- 平成 16 年 10 月 6 日 (水)  
外部卓話 米山奨学生 林 佳樺
- 平成 16 年 10 月 13 日 (水)  
3 分間スピーチ 竹本芳司  
土師俊英

### 先週の例会では

平成16年9月15日(水)

- \*ガバナー公式訪問
- \*クラブ協議会

### お客様

中島治一郎ガバナー



### 会長の時間

会長 山本良継

今日は RI.2640 地区の中島治一郎ガバナー、稗田ガバナー補佐をお迎えして例会を進めてまいります。  
中島ガバナー様には我々が14年前の創立の時、認証状伝達式の翌週の例会にて卓和を頂いております。  
クラブ誕生の第一歩の時からのご指導を得、奉仕の理想を学びました。今後とも我々の奉仕活動に更にご指導いただけますようお願い申し上げます。

### 幹事報告

幹事 岩城信宏

今週の配布物

- ・週報

例会変更

- ・松原 R C 9 月 2 1 日 休 会

お知らせ

- ・札幌清田 R C 事務局移転  
移転先

〒060-0005

札幌市中央区北4条西15-1-14  
コアレックスビル5階

(同ビル4階から5階に移転、電話・FAXは同じ、ビル名が変更になりました。)

- ・才門パストガバナー住所変更  
変更先

〒596-0014

岸和田市港緑町5-3-609

(電話・FAXは同じです。)

### ニコニコ箱

ニコニコボックス委員会  
H16.9.15

- : ガバナー公式訪問お疲れ様でした。  
岩城信宏、岡 譲次、北野和男、関井皓司  
高吉範明、土師俊英、稗田成三、三好嘉郎  
山本良継、横内 健、吉田春己
- : 垣谷会ゴルフコンペ多数のご参加有難うございました。  
北野和男
- : 前田様有難うございました。  
佐々木勝幸
- : 国際奉仕委員会委員長並びに北野様、湯地様有難うございました。  
竹本芳司
- : 松原高校の土井さん試験頑張ってください。  
藤田正俊
- : 出席免除で日頃は色々お世話になります。  
松本利達
- : 例会欠席お詫び。  
佐々木勝幸
- : 服装お詫び。  
吉田春己

小計	28,000	累計	386,000
----	--------	----	---------

### 出席報告

H16.9.15

出席委員会

会員数 29(免1)名	出席数 20名	欠席数 8名
出席率 71.43%	前回出席率 89.28%	前々回出席率 78.57%



# ガバナー 公式訪問











# 松原中ロータリークラブ

〒558-0043 松原市阿保1-2-30 松原商工会議所会館内  
 TEL 072-330-4567 FAX 072-330-5599  
 E-mail mnrc@tiara.ocn.ne.jp  
 会長 山本良継  
 幹事 岩城信宏  
 会報委員長 酒井康次

例会日 毎週水曜日 18:30  
 例会場 松原商工会館 5F  
 事務局 10:00～16:00(月・火・木・金)  
 執務時間 13:00～20:00(水)  
 創立 1990年5月30日

## 会長活動方針 「祝おう15周年」 親睦と奉仕の志

### 梅の健康について

稗田成三



### 梅の健康について

梅は元々中国が原産国で7世紀の頃(奈良時代)に遣唐使が漢方薬として持ち帰ったと文献にあります。烏梅(梅の実を黒くなるまでいぶす)中国では黒いのは烏で、烏龍茶(黒くて龍の様に見えるので)その名がつけられたと聞いています。本来梅干しは酸っぱいものが薬効に効果があるのですが、梅の酸っぱさはクエン酸と言う有機酸です。殺菌力と防腐の働きをし、食物は体の中で分解されてエネルギー源になりますが、このクエン酸は分解作用を活発にして疲労回復に役立ちます。また梅干しを焼く事により梅干し本来の持つクエン酸と糖が結合し「ムメフラール」という成分が生まれ、これらの成分によって全身の血行が改善される。血液の流れがよくなります。

### 梅肉エキスの効用

さて今回は梅肉エキス(青い梅の実の種を取って汁を煮詰めたのが梅肉エキスです)昔から腹が痛いときの常備薬として家庭にありましたが、最近になってエキスの効用に血流改善効果、血液がさらさらになり血液の流れがよくなるムメフラールの物質が発見されました。この物質は青梅にはなくエキスを作る過程で生成されクエン酸とエスラルが結合して出来た物質であります。血流速度測定器で0.1CCの血液の流れに要する時間は健康な人で約60秒、梅肉エキスを常用すると血流が30秒に改善される事が確かめられました。血流が早くなるという事は体のすみずみまで酸素や栄養が早く届けられしかも乳酸などの老廃物を素早くとり体の新陳代謝が活発になり、その結果体の活力が高まります。

また梅肉エキスの効用「抗菌力」は病原性大腸菌O-157 食中毒サルモネラに強力な抗菌力を発揮します。

梅肉エキスの降血圧作用、血圧を上げる作用のあるACF酵素の働きを抑制して血圧を下げる効果があり

ます。また梅肉エキスは強力なアルカリ性食品であり酸性食品(肉、乳製品、卵、砂糖)の中和に有効な食品であります。

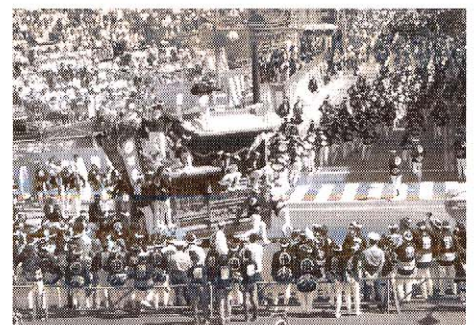
梅肉エキスはカルシウムの吸収率を高め胃腸の全運動を活発にして便秘や下痢の症状を改善したりアレルギーを引き起こすスタミン肥満細胞から遊離するのを防ぎアレルギーを予防します。健康な生活を送る為バランスの取れた食事と梅肉エキスや梅干しの伝統食品で体の健康を保つ事に心掛けて、この猛暑を打ち勝って戴きたいと思っております。

### 岸和田祭

9月15日に地区の”岸和田まつりと地方文化に触れる研修”が米山奨学生を対象に行われました。林さんが参加し、以下がレポートです。

今年の岸和田祭りに招待されて、本当に嬉しかったです。ああいう熱い祭りの場面はいつもテレビでしか見てませんでした。今回、現場で見られて、私も興奮していました。特に、引っ張られていて、街角を曲がっているだんじりが危なそうになったら、そこにいる皆と一緒に「あぶねー！」と叫んだとき、本当に面白かったです。もちろん、うまく曲がっただんじりには、皆も熱く拍手してあげました。日本人が自分の住んでいる地方の祭りのために、一生懸命頑張っている姿には本当に感心しています。

林 佳樺



お願い やむえず例会欠席の場合は、当日午後3時までに電話又はファクスにて事務局へ必ず連絡下さい。