



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

週報 No. 8

2023.8.30(No.3168)

ロータリーの心で  
友情を深めよう

第2560地区ガバナー／米山 忠 俊  
会 長／吉井 直 樹  
会長エレクト／渡 辺 良 一 (クラブ奉仕A)  
副 会 長／歸 山 肇  
幹 事／小 林 吾 郎  
S A A／野 水 靖 之  
会 計／梨 本 次 郎  
直 前 会 長／西 山 徳 芳  
会長ノミニ／柳 取 崇 之 (クラブ奉仕B)

例会日／毎週水曜日 12:30～  
例会場及び事務局／  
三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内  
例会場／TEL 34-3311  
事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095  
E-mail: sanjo-rc@cpost.plala.or.jp  
http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/  
(～はshiftを押しながら“へ”のキーを  
押してください)

■本日の出席会員数:56名中33名  
■先々週出席率:75.00%

#### 【ゲスト】

- ・三条市福祉保健部  
健康づくり課 食育推進室  
主査 大泉千裕 様  
主任 小柳麻子 様

#### 【先週のメークアップ】

- [8.24] 米山年度 第4回ゴルフ大会  
実行委員会(三条)へ
- ・丸山行彦さん
- [8.26] 第1回ロータリー財団セミナー  
(長岡)へ
- ・船越良則さん、野崎喜一郎さん
- [8.27～28] 米山記念奨学生親睦交流会  
(会津)へ
- ・石黒良行さん



2023～2024 年度国際ロータリーのテーマ



「サルスベリ」

## 会長挨拶

吉井直樹 会長



本日も暑い中、例会に参加いただきありがとうございます。

私は昨日から弊社の支店があります会津若松に行ってきた先ほど戻りました。会津地方は涼しいと思われがちですが、盆地のため、日中はこちらと同じくらい気温が上がります。最近では38度くらいには平気でなりますので、三条とあまり

変わりませんね。

しかし朝晩は気温が下がり昨晩は27度くらいで、今朝出てくるときは車の外気温は25度を示していました。とても過ごしやすい感じがしました。それでも冬季はマイナス10度はざらになりますので、冬の季節の冷え込みは半端ではありません。温度差でいえば新潟より大きいです。

さて、会津に出張に行くとやはり当地の食が気になりますが、会津は最近ではソースカツ丼や、喜多方のラーメンが有名ですが、馬食でも名を馳せています。馬食文化は国内では熊本、長野、会津と3大地方と呼ばれています。会津の馬食は戊辰戦争時、栄養食として食したのが始まりと言われているそうです。その当時は生食ではなく煮たり焼いたり

して食べていたそうですが、戦後、プロレスラー力道山が初めて生で食したことがきっかけで馬刺しなど生食が広がったと書いてありました。プロレスラーと言えば郷土の誇りジャイアント馬場さんでなかったのが残念ですが、きっと巡業で会津に寄った時は食べていたのではないかと思います。会津では馬食は市民の食卓に普通に上がるのだそうで、どの町のお肉屋さんでも購入できます。単価は100g 800円～900円くらいでしょうか。

三条では普通には売っていませんが、本社が福島のリオンドールさんでは見かけることがあります。経験済の方も多いかもしれませんが、会津若松は割と近いので、足を延ばして遊びに行ってみてはいかがでしょうか？

## 幹事報告

船越良則 副幹事



◎新潟中央RCより

「2022-23年度グローバル補助金プロジェクト完了報告及び御礼」

◎三条RACより

「9月第一例会のご案内」

日 時 9月7日(木) 19:30～21:00

会 場 リサーチコア 4階・異業種交流室

◎米山ガバナー事務所より

「地区大会記念ゴルフ大会 日程変更のお詫び」

参加者多数につき、第4分区内ロータリークラブは、**10月11日(水)**に変更になりました。

◎三条市市民部環境課より

「三条スゴGOMI大会のご案内」

日 時 9月24日(日) 8:30～11:00

集 合 三条市役所 栄庁舎

## ニコニコBOX

吉井直樹会長

本日も多数の方より出席いただき、ありがとうございます。

本日の卓話、大泉さん、小柳さん宜しくお願ひします。

菊池 渉さん

「ニコニコ」すること、したことを思い出せないくらい、年を取ったのか…。思い出せないことに、テレながら「ニコニコ」しています。

西山徳芳さん

稲刈りが始まりました。新米が待ち遠しいです。

福祉保健部 健康づくり課 食育推進室さん、卓話楽しみにしています。

荻根澤隆雄さん

明日で8月も終り！少しは涼しくなりますかね。

寛容、海容な心を持っても高温になる気候には敵わないです。

嘉瀬一洋さん

毎日暑い日が続きますが三条市健康づくり課の大泉さん、小柳さんの話を聞いて、しっかりと食事をして乗り切りたいと思います。よろしくお願ひします。

長谷川正実さん

暑いですね。

大泉さん、小柳さん、卓話よろしくお願ひします。

梨本次郎さん

先週、北海道出張で、ついでにトムラウシ山と十勝岳に登ってきました。トムラウシ山では夏スキーも楽しみました。カムイミンタラ(神々が遊ぶ庭)素晴らしかったです。

船越良則さん、 早川滝徳さん、 野水靖之さん、

明田川賢一さん、 山田富義さん、 丸山行彦さん、

松永隆夫さん、 石橋育於さん、 安達俊明さん、

斎藤弘文さん、 歸山 肇さん、 杉山幸英さん、

小林卓哉さん、 松永一義さん、 関川 博さん、

小越憲泰さん、 金子俊郎さん

大泉様、小柳様を心より歓迎申し上げます。本日は卓話ありがとうございます。お話楽しみにしております。

8月30日分 ￥ 24,000

今年度累計 ￥ 294,000

## 「卓 話」

### 「ライフスタイルを変えてみんなで適塩」

三条市福祉保健部 健康づくり課 食育推進室

主査 大泉千裕 様、主任 小柳麻子 様



この度は、講話の機会をいただきありがとうございました。

「減塩」という言葉を聞いて皆様はどのように感じるでしょうか。「おいしくなさそう」「味気なさそう」「健康のために必要」など感じ方は様々だと思います。そもそも塩分は悪者なのでしょうか。

塩分は、私たちの体の中の水分調整や、筋肉や神経の働きを支える等の働きがあり、最低限1日1.5g程度の塩分は必要なものです。しかし、食習慣等を加味して、日本では、塩分摂取量の目標値を男性で7.5g/日未満、女性で6.5g/日未満と設定しております。令和元年調査結果では、日本人全体の平均摂取量は10.1gとなっており、目標量より多い状況です。ラーメン1杯の汁まで全部飲むと約6gで、あっという間に1日分に到達します。

三条市でも、塩分の過剰摂取は課題となっており、令和4年度の調査結果から、目標値より多く摂取している人は、男性で約8割、女性で約9割という結果でした。

講話の際には、皆様から2種類の味噌汁を試飲していただき、違いを感じていただきました。かつおと昆布でとっただしを使い、塩分濃度を0.8%と1.2%にした味噌汁です。普段の味が0.8%の味噌汁に近いと、普段からちょうどよい塩味の食事をされているということです。いかがでしたでしょうか。

さて、濃い味付けや漬物、煮物などを控えるのは基本的なことですが、それ以外にも食べ方として「満腹になるまで食べる」「主食を組み合わせる」「外食を週に2回以上する」「毎日飲酒をする」などが塩分のとり過ぎにつながる事が分かっています。当日お渡ししたチェックリストを見ながら、普段の生活を振り返ってください。

また、とり過ぎてしまった塩分の排泄を促す栄養素として「カリウム」があります。野菜や果物に

含まれている成分ですので、適量食べることをおすすめします。

これまで適塩のポイントを説明いたしましたが、市としても健康になれる食環境整備を進めております。「こっそり減塩作戦」と「スマートミール」の取組です。まず、「こっそり減塩作戦」は、市内スーパーマーケットと連携して減塩総菜を販売するものです。「減塩」とあえて周知しておりませんので“こっそり”と称しております。次に「スマートミール」は全国展開されている認証制度で、1食でエネルギーから塩分まで適切な量になっている食事を提供するものです。どちらも配布資料や三条市ホームページに店舗が掲載されておりますので、御確認いただき、積極的に御利用いただけますと幸いです。

さらに、今年からは、市内企業を対象に、「尿中塩分調査と保健指導」を行っており、現在も参加される企業様を募集中でございます。詳細はぜひ食育推進室にお問い合わせください。従業員の健康づくりにぜひ御活用いただきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

講話の内容で、一つでも皆様が取り組みそうなことがありましたでしょうか。毎日の積み重ねが10年後、20年後の健康に影響します。少しずつでも、良い食習慣につながることを願っております。食と健康について御相談がありましたら、いつでも食育推進室まで御連絡ください。

↓こっそり減塩作戦 HP

↓スマートミール HP





## 9月のお祝い

### ◎会員誕生祝

- 13日 杉山幸英さん
- 20日 山田富義さん

### ◎夫人誕生祝

- 1日 衛藤蓉子さん(泰男さん)
- 12日 嘉瀬佐知子さん(一洋さん)

### ◎結婚記念祝

- 11日 重山直明さん(敦子さん)
- 16日 清水泰生さん(亜矢子さん)
- 24日 渡辺良一さん(ひとみさん)
- 29日 渋谷政道さん(笑美さん)

### ◎100%出席賞

- 28年 山田富義さん



## 例会の様子



次週例会 9月13日

「外部卓話」

三条エコノミークラブ会長 小山公一様

次々週例会 9月20日

「外部卓話」

燕三条青年会議所 理事長 野崎寛行様

