



(2019-20年度 国際ロータリー・テーマ)



ロータリーは
世界をつなぐ



「好文亭」(水戸市)

数の子は体にいい!?

川崎 隆一 (食品流通)

数の子が体にいい、と言われると意外に思われるかもしれません。誤解されている第一は、魚卵の類は数が多いければ多いほど、プリン体が多いと思われていることです。これは全くの俗説で、100g当たりで見た時に鶏のレバーは312mg、マイワシは210mg、納豆は113mg、ウナギは92mgに対して数の子は21mgと極めて少ない食品です。ちなみに他の魚卵では筋子は更に少なく15mg、たら子はやや多く120mgです。

次に数の子の脂質にはEPAとDHAが多く含まれます。EPAやDHAには抗肥満、血中脂質改善、血糖改善などの効果が認められ、高脂血症や動脈硬化の予防、アレルギー体質の改善などにつながる栄養素です。このEPA及びDHAが脂質全体に占める割合として、数の子はそれぞれ6.1%、13.0%であり、サンマのそれぞれ3.6%、6.9%、クロマグロの脂身のそれぞれ5.1%、11.6%を上回り、イワシのそれぞれ8.6%、9.4%比較すると合計値とDHAの値において上回っているなど豊富に含んでおります。コレステロールは魚卵のなかでは少ない方で、100g当たり数の

子は249mgとイクラの480mg、たら子の350mg及び鶏卵の420mgを下回ります。又、免疫機能を守る亜鉛、目や肌をダメージから守るルテインなどの体に良い成分も含まれています。

数の子は塩分が多いのでは。これは全くの誤解で、塩抜きしていない塩数の子が塩辛いだけであります。今日ではネット上でも塩抜きの仕方が調べられ、又、一年中味付け数の子が販売され、時期になれば塩抜き数の子も販売されています。味付け数の子は卵の質が柔らかいものから、コリコリと固いものまで様々で、お好みで召し上がって頂ければと思いますが、ちなみに大西洋産(オランダやアイルランド、カナダ東側など)は柔らかく比較的安価、太平洋産(カナダ西側、アメリカ、ロシア、日本など)は比較的高価となっています。

数の子は二親(ニシン)から多くの子が出るのでめでたいと、子宝と子孫繁栄を願ってお正月に食されてきました。決して安価な食べ物ではありませんが、EPAやDHAを豊富に含み、プリン体が少ない数の子を、機会があればご賞味ください。

No. 23 2019・12・17

1951年3月6日設立
1951年3月15日RI認証

水戸ロータリークラブ

■例会日
毎週火曜日・12時30分
常陽銀行本店8階

■事務所

■会長 高沢 彰 ■幹事 片岡 宗巖

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mito-rc.jp/>



「いのちの電話」とは心の危機に陥って悩んでいる人たちと、互いによい隣人として心をかよわせ、電話を通して対話することを目的としたボランティア運動です。イギリス

を発祥の地とし、1971年、東京で「いのちの電話」創設。

1985年6月、73名の相談員がスタートさせた「茨城いのちの電話」は筑波メディカルセンター（つくば）の1室で2台の電話を使い8時間相談を開始いたしました。つくば科学万博開催中でした。今年は早、35年目に入りました。以来、相談時間を12時間に、24時間体制にと整え、その間に社会福祉法人としての許可が下りました。1992年（平成4年）4月、水戸分室を開室。これまでに810名が認定され、現在、実働、177名が日夜電話相談を担っております。全国では50センター、6,500人が活動しています。

自殺者が1998年に年間、3万人を越し、国は自殺予防に力を入れ始め、2001年から厚生労働省の補助事業としてフリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施され、現在も通常の電話相談に加え全国、いのちの電話49センターで続けられています。

1995年（平成7年）阪神淡路大震災、2011年（平成23年）東日本大震災という私たちが経験したことのない大きな災害がありました。「いのちの電話」は夫々の地域も被災しながらも、NTTとの協力の下、早い時期にフリーダイヤルによる「震災ダイヤル」を立ち上げ、被災県も電話相談を受信しました。

2016年、国では自殺対策基本法が改正され、地域レベルでの「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指すため、対策の計画策定が義務付けられました。今年4月からその

運用が始まっています。自殺者ゼロ・みなが生きやすい社会になることを願ってやみません。

2018年の自殺者は20,598人。茨城県では462名です。若者世代の死因に自殺が占める割合が高く、15歳から39歳の各年代の死亡原因の第一位は自殺です。事故や病気ではなく、自ら命を絶っている若者が多いというのは先進国では日本のみだそうです。「生きづらい」「この先に希望が見えない」という相談電話を受けることは少なくないそうです。

さて、2018年、「茨城いのちの電話」送受信数は19,686件でした。1番多かった相談内容は人生に係わる「自分のこれからの生き方について」、「誰にも気持ちを分かってもらえない孤独」、「大切な人を失った悲しみや後悔」。2番目は健康不安、心の病気を抱えた方からの電話でした。「夫婦の不和」「育児の不安」、「介護の問題」も少なくなかったです。

また、この電話相談活動を続けていくためには大きな2つの課題があります。年間、約2,000万円の資金と相談員の確保です。

資金の8割は、後援会費として、個人、法人からのご寄付で成り立っています。その他は、やはり、後援会員様のご協力の下バザーを行ったり、一昨年より寄付金型の自動販売機の設置をお願いしたりしております。

毎年春に相談員を募集いたしておりますが、高齢化及び家庭の事情などで相談員を辞退される人があり、人員は減少しています。

ここに昨春、「茨城いのちの電話」が新聞掲載されるとき、記者にインタビューを受けた開設当初からの相談員だった人の言葉を書きます。“長きの間続けてこられたのは、先ず、健康だったこと。そして、掛け手に寄り添いながら自分は育てられていると感じたからです”

本日は機会をお与え下さり、本当にありがとうございました。どうぞ、今後ともご理解とご支援をお願いいたします。

◇ ゲスト紹介

茨城いのちの電話水戸事務局員 平野美和子 氏
 茨城いのちの電話後援会 栗原あき子 氏
 青少年短期交換学生 久田 麻耶さん、保護者1名
 ” 藤川 明史さん、教諭1名

◇ 茨城いのちの電話支援金贈呈

高沢会長より、茨城いのちの電話水戸事務局員平野美和子氏へ支援金が贈呈されました。

◇ 年次総会

①12月3日例会において次年度役員・理事候補者名を公表致しました。水戸RC細則第3条第1節に基づき、本日の年次総会にて会員の皆様にお諮り申し上げます。

2020~2021年度 水戸ロータリークラブ役員・理事 (案)

- | | |
|------------|-----------------------|
| 役員 会長 | 内藤 学 (前年度年次総会にて承認) |
| 会長エレクト | 岡崎恵一郎 |
| 副会長 | 川名 信博 |
| 幹事 | 香嶋 貴 |
| 会計 | 増山 英和 |
| 直前会長 | 高沢 彰 |
| 理事 職業奉仕委員長 | 小櫃 重秀 |
| 社会奉仕委員長 | 長野 久嗣 |
| 青少年奉仕委員長 | 篠崎 和則 |
| 国際奉仕委員長 | 荻原 武 |
| ロータリー財団委員長 | 吉原 清寿 |
| 米山奨学委員長 | 清水 洋一 |
| サポート委員長 | 大和田佳典 |
| プログラム委員長 | 土子 仁志 |
| 親睦活動委員長 | 横須賀良一 |
| ニコニコBOX委員長 | 齊藤 佳昭 |

全会員異議なく、拍手をもらって、ご承認いただきました。

②会計の増山会員より、今年度の収入と支出を含む中間報告がなされました。

◇ 会長の時間

高沢会長
 水戸ロータリークラブを知る⑦会長と幹事

本日総会にて次年度の理事についてご討議いただくことになっております。どうぞよろしくお願いいたします。次年度の役員・理事を確定する重要な総会ですが、次次年度の会長となる副会長をご承認いただく機会でもあります。実は会長就任を打診いただいたとき初めて知ったのですが、当クラブでは3年後の会長を指名するのはその年の会長の仕事だそうです。

そこで、歴史と伝統ある我が水戸ロータリークラブの歴代会長についてまとめてみました。データ入手可能な1987年（昭和62年）以降でみてみますと、入会から会長就任までは19年（最短10年、最長29年）で、就任時の年齢は64歳（最年少56歳、最年長70歳）となっています。ちなみに、幹事を経験されてから会長になられる方がどの位おられるのか、更に過去に遡ってってみました。幹事経験者で会長になられる方は思ったより少なく、1969年（昭和44年）から牧年度までの50名のうち28名でした。

個人的感想ですが、会長候補になってから、ロータリーへの関心が深まり、また勉強するようになりました。おそらく会長を経験された皆さまも同じような心境を経験されたのではないのでしょうか。

◇ 出席報告

渡邊委員長

| 会員数 | 出席数 | 欠席数 | 本日の出席率 |
|------|-----|-----|--------|
| 114名 | 75名 | 39名 | 70.09% |

前週訂正出席率 69.81%

前々週訂正出席率 74.31%

◇ 会員メイクアップ

- 11/20 北海道2500REC 杉本 健
- 12/4 結城RC 井上 壽博
- 12/14 国際奉仕セミナー 土子 仁志
- 12/15 青少年短期交換派遣生壮行会
 片岡 宗厳、齊藤 佳昭、
 沼田 元良、但野 友久

◇ にこにこBOX

荒川委員
内藤会員……本日年次総会よろしくお願ひ致します。
岡崎会員……寒いですね。
寺門会員……12/12香港で無事、「いばらき食の商談会」開催できました。多謝。
幡谷会員……本日、愛車が盗まれました。皆様の災難を引き受けました。良い年の瀬を。
藤田会員……もうすぐ今年度も折り返しですが、ニコニコBOX何卒宜しくお願いします。

| | | |
|-------|----|---------|
| 本日の合計 | 5件 | 25,000円 |
|-------|----|---------|

◇ 財団BOX

五條 史男会員……財団の友献金
(第3回) \$100 10,800円
(累計 \$4,300)
川崎 洋会員……財団の友献金
(第9回) \$100 10,800円
(累計 \$2,900)
山口 晃平会員……財団の友献金
(第9回) \$100 10,800円
(累計 \$1,900)

| | | |
|-----|----|---------|
| この計 | 3件 | 32,400円 |
|-----|----|---------|

◇ 米山BOX

五條 史男会員……米山功労者献金
(第9回) 10,000円
(累計 390,000円)
川崎 洋会員……米山功労者献金
(第6回) 10,000円
(累計 260,000円)
照沼 重輝会員……米山功労者献金
(第8回) 10,000円
(累計 180,000円)
山口 晃平会員……米山功労者献金
(第1回) 10,000円
(累計 210,000円)

| | | |
|-----|----|---------|
| この計 | 4件 | 40,000円 |
|-----|----|---------|

◇ 幹事報告

- 片岡幹事
1. 昨日、和風洋処「庵」においてロータリー情報委員会が開催され、新会員オリエンテーションが行われました。
 2. 水戸ローターアクトクラブ例会が下記の通り開催されます。参加される会員の方は、西ローターアクト委員長までお申し出ください。
とき 2019年12月18日(水) 19:00
ところ クッチーナアズ (大工町交番前)
会費 RC会員 10,000円
(当日は500円相当のプレゼントを持参ください。)
とき 2020年1月8日(水) 19:30
ところ 大学ポウル
会費 RC会員 3,000円
(参加締め切りは12月20日(金)です。)

茨城いのちの電話支援金贈呈



週報担当 香嶋 貴 委員長

例会予告

12月31日(火)
— 定款第8条第1節により休会 —

2020年
1月7日(火)
— イニシエーションスピーチ —
卓話「家訓作りの可能性
～企業の永続的成長を探る～」
幡谷哲太郎 会員

1月14日(火)
— イニシエーションスピーチ —
卓話「茨城の観光について」
海野 勝人 会員