



2023-2024

# KAWANOE WEEKLY

R. 5. 8. 1

No. 5



「夏の日」 油彩 谷 晶子



2023-2024年度国際ロータリー会長  
ゴードン R. マッキナリー

## 世界に希望を生み出そう

- 会 長 尾 藤 淳 一
- 幹 事 石 村 榮 一
- 会報委員長 大 久 保 宏 茂
- 例 会 日 毎週火曜日  
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所  
電 話 0896-58-3530  
F A X 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所  
電 話 0896-58-3530

## 「食材の組み合わせがもたらす効果」

杉 浦 兼 吾

私たちは普段食事で様々な食材を同時に摂っていますが、普段気にしている組み合わせはありますか。今回は食べ合わせについてまとめました。私は医学や栄養学に精通しているわけではなく、聞きかじった知識ですので、話半分に読んでいただければ幸いです。

まずは良い組み合わせから紹介いたします。焼き魚に大根おろしという組み合わせは日本人には一般的ですが、大根には分解酵素が含まれており、これが胃の消化を助け、胃もたれ、胸やけなどに効果があるといわれています。また、魚には EPA や DHA という不飽和脂肪酸が含まれていて健康によいというのは聞いたことがあるかと思いますが、これらの脂肪酸は空気中では過酸化物質になってしまいます。その酸化を大根に含まれているビタミンCが防いでくれます。

とんかつにキャベツが添えられているのが定番ですが、これもその相性の良さからです。キャベツにはビタミンUが含まれており、胃腸を保護する働きがあります。これが、とんかつの油分による胃もたれを抑えてくれます。また、カレーにらっきょうが添えられているのはらっきょうに含まれている硫化アリルが胃液の分泌量を増やし、食欲増進や消化吸収を助けるからです。

ここからは逆に良くない食べ合わせを紹介いたします。トマトと胡瓜はサラダでよく見る組み合

わせですが、食べ合わせが悪いとされています。胡瓜にはビタミンCを破壊するアスコルビナーゼという酵素が含まれています。そして、トマトにはビタミンが豊富に含まれていますが、胡瓜と食べることで、トマトのビタミンCを破壊してしまい、本来とれるはずだったビタミンCが摂れなくなってしまう。

また、みそ汁の具材であるわかめとネギも食べ合わせがよくありません。ネギにも硫化アリルが含まれています。先述の硫化アリルは消化吸収を助け、抗酸化作用がある反面、カルシウムの吸収を阻害してしまいます。わかめにはカルシウムが豊富に含まれているため、ネギとともに食べることでこのカルシウムが吸収されなくなります。

組み合わせの良くない食材同士でも、食べ方で工夫すれば、その栄養素を惜しみなく摂取することができます。例えば、アスコルビナーゼは酸や熱に弱いいため、胡瓜とトマトを一緒に食べる際はドレッシングや酢を使うと良いです。また、硫化アリルは熱に弱いいため、ネギに熱を加えてからわかめを入れれば、わかめに含まれているカルシウムを阻害することなくいただくことができます。

食べ合わせが悪いとされているものでも、ほんの少しの工夫でその関係性がよくなります。それがどこか人間関係にも通ずるものがあるような気がして、考えさせられる食事の話でした。

# 第2995回 例会記録 R. 5. 7. 25

## 出席報告

1. 出席会員 (47名中) 35名
2. 当日出席率 74. 47%
3. 来訪ロータリアン
  - ・愛媛第I分区ガバナー補佐  
久米 操 様
  - ・随員 (今治RC) 渡辺 仁 様
4. 前々回補足修正率 93. 75%

## 会長の時間

- ・バナー交換
- ・建築士試験について

## 委員長の時間

- ・家族旅行再案内  
親睦活動委員長 篠原 孝賢 会員
- ・出席報告 出席委員長 石川 隆文 会員

## 会務報告

1. 例会変更のお知らせ  
【新居浜RC】  
8月17日(木)特別休会  
メーカーの受付はありません。
2. ガバナー事務所  
国連支援募金運動へのご協力をお願い
3. 2023年7月・8月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

### 7/18開催定例理事会報告

- ①中国銀行支店長交替の件  
守屋会員7/11付退会→承認  
大友氏8/1より入会→承認
- ②例会場の机配置の件  
9月よりコロナ前の机の並びに戻す方向で  
進める→承認。

## ニコニコニュース

\*久米操ガバナー補佐よりニコニコ頂戴致しました。「今日は会長幹事懇談会に続き、例会での卓話、クラブアッセンブリーと川の江ロータリー様から色々学ばせて頂きます。宜しくお願いします。」

\*渡辺仁随員よりニコニコ頂戴致しました。「川の江RCの皆様、今日は宜しくお願い致します。」

尾 藤…愛媛第I分区ガバナー補佐久米操様、随員の渡辺仁様、ようこそ川の江ロータリークラブへ。今日は例会・クラブ協議会宜しくお願いします。

石村浩…①ガバナー補佐久米操様、随員渡辺仁様、ようこそ川の江へ。今日は昼間の事業、宜しくお願いします。  
②22日(出)米山奨学生の卓話研修会が松山にて行なわれました。奨学生の卓話内容向上のために始めた2670地区独自の事業。アドバイスや他奨学生を参考に内容が向上することを期待しています。9月の協議会、各クラブへの卓話訪問と米山事業は続いていきます。皆様ご支援宜しくお願いします。

追伸、久米ガバナー補佐様も米山協議会及び終了式とお役お願い致します。

佐々木…久米操ガバナー補佐様、随員の渡辺仁様、川の江ロータリークラブへようこそ。今日は所用の為欠席し申し訳ございません。これから1年間何卒宜しくお願い致します。

宮 内…今日は、久米ガバナー補佐様、渡辺様、当クラブにお越し頂きありがとうございます。又、クラブ協議会のご出席お願い致します。

## 卓 話 (クラブ奉仕委員会 担当)

「ガバナー補佐講話」  
久米 操 氏

## クラブ協議会

13:15～  
(於：四国中央商工会議所 第1会議室)

近隣RCの例会日

8月3日(木)新居浜RC

(リーガ新居浜)

8月3日(木)観音寺RC

(観音寺商工会議所)

8月4日(金)伊予三島RC

(三島商工会館)

8月8日(火)観音寺東RC

(観音寺グランドホテル)

8月8日(火)新居浜南RC

(リーガ新居浜)

例会プログラム

8月8日(火)

ガバナー公式訪問

(会長 担当)