



THE ROTARY CLUB OF MIYOSHI CHUO

三次中央会報 ロータリークラブ

事務所/広島県三次市十日市東1-16-19
TEL (0824) 64-1245
FAX (0824) 64-1245
E-mail m-c-rc@vega.ocn.ne.jp
http://www15.ocn.ne.jp/~m-c-rc/

例会場/広島県三次市十日市南1-5-5
グランラッセレ三次2F

例会日/月曜日 12:30~13:30

会長/平田博紀

幹事/箕田英紀

2012-2013 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710



●2012~2013年度 国際ロータリーのテーマ



●2012~2013年度 三次中央RCスローガン
元気で一歩前に踏み出そう

■開会挨拶.....平田博紀会長

減塩グルメ講演会

健康増進の一助に!

私は本日の講演会のお世話をさせていただいております、三次中央ロータリークラブの会長、平田でございます。本日は日曜日でご多用中にも関わりませず、多数の皆様にご参会をいただき厚くお礼申し上げます。

また講師の日下先生には、遠路呉よりご足労をいただき誠にありがとうございました。皆様も新聞やテレビでご存知の通り、日下先生は高血圧予防のため減塩食を推奨した活動を数多くさえ、ご多忙でいらっしゃる。先生のご講演を我々は一日千秋の思いで待ちわびていました。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私たち三次中央ロータリークラブは、現在会員46名ですが、この地域の三次、吉舎、庄原、東城の4クラブと4クラブと連携して日頃、それぞれの職業に専念しながらその仕事を通じて地域社会に貢献しようとする団体です。

と企画したものです。今後とも奉仕活動努めてまいりますので、一層のご指導、ご助言を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、本日の講演会を後援いただきました三次市医師会、三次市、三次市社会福祉協議会、JA三次農業協同組合、並びに中国新聞社に対しまして感謝申し上げます。併せて、当会場の設営や試食品の調理に当たっていただいた三次グランドホテルの支配人、料理長をはじめスタッフの皆様にも厚くお礼申し上げます。

本日はどうか最後までご清聴いただき、お帰りになってからはご家族に減塩グルメの腕を奮ってみせてあげてください。





日本は減塩後進国！！ 健康の第一歩は、美味しい減塩食の体験から

こだわりのヘルシーグルメダイエットレストラン in 呉 プロジェクト代表
日下医院 日下 美穂 Miho Kusaka

【はじめに】

きょうは、こんなにたくさんの方々が熱心な眼差しで見てくださっているのです、責任重大です。一生懸命お話しますので、よろしくお願ひします。

日本は減塩後進国、健康の第一歩は「おいしい減塩食の体験から」というお話をします。三次のみなさんに、子どもたちの将来のためにも減塩低カロリーのお話を聞いていただきます。

今年5月に呉市で世界で初めての減塩サミットを8000人の参加のもと行いました。お招きしたマクレガー教授はイギリスで減塩を制度化された教授です。教授のお話では、減塩こそ脳心血管病撲滅、医療費削減の最も安く最も強い最強の戦略です。減塩サミットは、社会全体をターゲットに医師だけでなく医療関係者、料理人、そして市民が参加し、学術的要素と、減塩屋台の食べ歩きなど体験的要素を合わせた新しいイベントとして行いました。これを企画してみて、たくさんの方が減塩に興味があるんだなということがわかりました。

【高血圧のこと】

日本で一番多い病気が高血圧です。4000万人、65歳以上の3人に2人、40歳以上の半分以上が高血圧です。国民病といえます。世界で一番高血圧の人が多く日本なのです。

高血圧が続くと血管を痛めます。そして動脈硬化がすすみ、血管が詰まったり破れたりして脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。また最近では、高血圧と認知症の関係もわかってきました。長い間高血圧の状態していると、だんだんと小さな血管

が詰まっていき、長く生きた場合、認知症となる可能性が多いのです。ですから、高血圧と指摘されたら、早めに治療を始めることが大切です。

塩分を多く摂っていると胃がんにもかかりやすく、またカルシウムが流れてしまうので、骨粗鬆症にもかかりやすくなります。

高血圧に肥満、糖尿、動脈硬化が合併したら足し算ではなく、掛け算で危険が増えていきます。

【減塩後進国】

日本人になぜ高血圧が多いかと言いますと、食塩で血圧が高くなる体質の人が多くからです。にも関わらず世界で一番多く塩を摂っている民族なのです。どれくらいかという、一日に約11gです。次ぎに中国、韓国、インドと続きます。白いごはんを食べるところが多いです。イギリス、カナダ、アメリカなどは少ない方です。ブラジルのアマゾンに住むヤノマモインディアンは塩を全く摂りません。いのししやさかな鳥などをそのまま食べます。それらに含まれるわずかな塩しか摂っていません。高血圧の人が1人もいないのです。

日本高血圧学会では一日6gを推奨しています。ある有名な医学雑誌のシュミレーションによると、アメリカで8g摂ってる塩を5gにしたら、肝疾患、心筋梗塞、脳卒中が減って、医療費が年間240億ドル削減できるということです。これでいくと、日本でも2兆円以上の医療費削減が期待できます。

英、米、フィンランドでは政府が減塩キャンペーンを行っていますが、日本はまだまだです。遅れています。減塩後進国なのです。

【ソルトコンシャス】

日本人の減塩意識を高めなくてはなりません。「ソ

ルトコンシャス」つまり塩を意識して減らしていく必要があります。1に減塩、2に減量、3に運動で生活習慣を見直すことが大切です。

私は健康美人の三種の神器として、体重計、血圧計、メジャーをお進めしています。どれもお手頃なものですので、是非揃えて毎日計測してください。そして変化があったら、主治医の先生に相談されるとよいと思います。

人は血管から老いていきます。減塩低カロリーの食事で自分の命は自分で守りましょう。

減塩のポイントは①だしとうま味を使う。②わさび、からし、七味などの辛味を使う。③酢、レモンなど酸味を使う。④しょうが、にんにく、山椒など香りを効かせる。⑤食材の塩分を使う。たとえばシラスなど。

そして、食材にどのくらいの塩が入っているか知ることが重要です。梅干しなら1個で2.2g、ラーメンは汁もいれると6~8g、これだけで一日分です。みそ汁は1.5~2.4gです。しょうゆは小さじ1杯は0.9gです。自分が食べるものにどのくらいの塩が入っているか意識する、ソルトコンシャスです。



【減塩するには…】

減塩するにはまず、どうすればいいか、食べてみて味を覚えることです。いくら減塩食でもおいしくなければ続きません。呉では減塩低カロリーでしかもおいしいメニューを出すレストランを医師・栄養士・料理人・飲食店・雑誌の編集者・消費者・研究者などが協力して町ぐるみでやっています。

この活動は呉から広島、尾道、大竹、三原、廿日市などにも広まっています。是非三次でもやっていただきたいと思います。

協力店では、1食の塩分量2~3g以下で600kcal以下、野菜、きのこなどを多く使い、しかも地産地消で作ってもらっています。食材自体が新鮮で良いものなら減塩で調理してもじゅうぶんに

おいしくいただけます。

とにかく食べて味を体験してください。そして自分の食事に生かしてください。まずは少しでも塩分を減らせれば良いです。意識するだけで血圧も体重も下がります。意識しなければ何も変わりません。

【子どもたちにこそ減塩を】

このような減塩低カロリー食は、高血圧の人だけでなく、健康な人、若い人、すべての人たちにしてほしいことです。特に子どもたちです。子どもの頃から減塩するのが望ましいことです。今のままの食生活では子どもたちもいずれ高血圧予備軍です。

子どもたちと国の未来のために市民と医師が協力して、子どもの頃から減塩するのが一番です。そうすれば大人になっても味を変えなくてもすみます。私は校医をしている小学校で減塩の話をしています。

【これからの課題】

減塩しようとしてもできにくい環境であることも事実です。外食や、売っているものはもともと味が濃く、栄養表示もわかりにくいものが多いです。企業が味を薄くすると売れないと勝手に思い込み、ハム、練り物、コンビニ弁当、総菜、ほとんどの加工食品には塩が多く入っています。自分で調節できないものが多すぎます。成分表示でナトリウム2.0gと書いてあったら食塩はナトリウム×2.5ですから5g入っていることになります。

そこで、皆様をお願いします。声を上げてほしいのです。コンビニやスーパー、レストランなどに行った時に、ないとわかっていても「減塩のものはありませんか?」と聞いてほしいのです。消費者からのニーズはいずれは企業に届くでしょう。

【最後に】

きょう、是非皆さんに覚えて帰ってほしい数字です。

- ① 塩は一日に6g未満
- ② ナトリウム×2.5が塩分量
- ③ 身長×身長×22が自分の適正体重

この3つの数字を是非覚えてください。これで終わります。きょうは、ありがとうございました。



参加者の声

参加者の方に感想をいただきました。
お忙しいなか原稿をお寄せいただき、ご協力ありがとうございました。

減塩グルメin三次 講演会に参加して

50代 主婦

夏の終わりにロータリーメンバーの方からお誘いがあり、試食につられて参加した私です。実は、近年健康診断で少し血圧が高くなっていることも気になって、減塩には興味があったのです。

そんな時、偶然にもがん患者の方が塩分なしの食事療法で余命宣告された日を一年以上も過ぎて生活されているのをテレビで見て、減塩の大事さを知りました。

日下美穂先生のお話は堅苦しくなく、ユーモアを交えながらあっという間に終わってしまい、お待ちかねの試食タイムがやってきました。講演を聞きながら、「果たして私に減塩ができるだろうか？薄味でまずいものは食べたくないし、どうせなら濃い味でおいしい食事がしたい…」などと思っていました。試食をいただいて、塩分が少なくてもおいしいと実感して、これなら私にもできるかもしれないと思いました。

家に帰り、早速魔法塩を作ってみました。

中華鮭と和風味を作りました。洋風味は乾燥したローズマリーがなくて作れませんでした。今日、やっと干すことができたので、近いうちに洋風味も作れると思います。和風味は友人3人にも作って、レシピも伝授しました。私なりに誰かに伝えたかったのかもしれない。

呉市のように減塩ブームを三次市にも発信できないのでしょうか。三次中央ロータリークラブから行政やJAさんと一緒になって、三次市民に減塩生活すすめを是非ともやっていただきたいものです。

講演を聞いて、ひと月になろうとしています。我が家のみそ汁は少しみその量を減らしています。だしを濃くした料理を心がけています。食品の塩分量を気にして、表示を見る習慣がついたようです。

この講演を機に健康な自分になれるよう、減塩生活に努力していきたいと思っています。

おいしい減塩グルメin三次に参加して

福永允子 大井会員のお母様

先日、三次中央ロータリークラブ主催の『おいしい減塩グルメin三次』に参加して、減塩の大切を学ばせていただきました。

日頃から薄味に気をつけているつもりでしたが、知らず知らずのうちに味が濃くなっていることに気付かせていただきました。試食させていただいたことも一助になったと感じています。

講師の日下先生の歯切れの良い、説得力のあるお話しをうかがい、これからも一段の工夫を怠らないようにと思いました。

このような身近な話題を取り上げ、注意を喚起し、啓発してくださる会を催された三次中央ロータリークラブのご努力に感謝致します。地域のために、世界のために日夜勤しんでおられる会員の方々に心からお礼申し上げます。

また、このクラブに不束な娘を迎え入れてくださった会員の皆様、どうもありがとうございます。成長を楽しみにして、三次中央ロータリークラブの益々のご発展をお祈り致します。

減塩グルメ試食品を調理してくださった グランドホテル料理長 梶川様

いやあ、
たいへん
でした



初めてこの話を伺った時、
全く雲を掴むような話だなあ、
と思いました。こんな試食会
は過去にやったことがありま

せんでしたから。しかも、予算が無いとおっしゃる、また、こちらで予算をたててみようにも、なんせ、野菜や魚の値段は時価。困りましたね。メニューにバジルを使うのがありましたよね、生のバジルは高いので、わが家の家庭菜園から持って来ました。もちろん無農薬です。

儲からなくてもいいけど、赤字になったら困るなあと思いましたよ。実際、赤字にはならなかったけど、儲かりはしませんでした。

でも、お金では買えないものをいただいたよう

な気持ちになりました。ホテルのいいコマースャルにもなりましたしね。

下ごしらえできるものは前日からして、当日は朝、6時から4名で作りはじめました。盛り付けは、ホテルの全員でやりました。たくさんの方が来ていらつしゃると聞いた時は、ほっとしましたよ。

減塩は難しいですね。味が無いと言われる。そこで、当ホテルの工夫としては、素材のだし、香辛料、クリーム、フルーツなどを使っています。予約していたただければ、減塩料理もOKですよ。
(談)



おいしい 減塩グルメ in 三次

みよし

おいしい減塩グルメ
試食レシピ集

- 塩焼きそば
- たことバジルの冷製パスタ
- ゆでぶた
- 卵のパン粉焼き
- 鶏の唐揚げ
- 野菜の白和え

塩焼きそば

1人分
塩分量 0.6g
エネルギー 403kcal

そばは千切りにし、豚肉、たまごは食べやすい大きさに切る。お湯でゆがらし、水気を切っておく。お湯にごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら、おだしを加えて炒める。そばで1分加熱した中華釜し蕎麦2に油を2、3滴、醤油を加えていただく。

材料 (2人分)
そば 2玉 (260g)
豚肉 100g
たまご 1/2 個 (100g)
しょうが (50g)
おだし
小さじ 1/4 (1g)

POINT
そばは、炒める前に電子レンジで乾燥させておくのがコツ。油が少なくなり、少量の油で炒められることができます。

たことバジルの冷製パスタ

1人分
塩分量 1.2g
エネルギー 336kcal

作り方
● たこを炒める
フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たらスライスしたたこを加え、さっと炒めてポウチに移し、煎炒をとる。
● パスタを沸騰したお湯で茹でる
鍋に湯を沸かし、スパゲティを茹でる。このとき、塩は入れない。茹で上がったお湯で茹でたパスタを切る。
● 調味料を混ぜる
①に食べやすい大きさに切ったトマト、バジル、枝豆、②を加えてよく混ぜ、最後に醤油を加える。

材料 (2人分)
たこ 80g
にんにく (みじん切り) 1 小さじ 1 (4g)
バジルの葉 1パック (30g)
トマト 1個 (100g)
枝豆 (ゆでてサヤから出したもの) 大さじ 1 (10g)
スパゲティ (乾) 140g
オリーブ油 140g
醤油 140g
洋風魔法塩 140g

POINT
スパゲティを茹でるとき、塩は入れない。茹でることで麺に含まれている水分が減ります。最後に洋風魔法塩をふることで、ハーブの香りも立ちます。

ゆでぶた

1人分
塩分量 0.8g
エネルギー 366kcal

作り方
● 豚肉をゆでる
鍋に長ネギの青い部分としょうがの薄切り、水を入れて沸騰させ、豚肉をゆでる。ふつふつと気泡が出る程度の火加減にし、豚肉の色が変わったらすぐに鍋から引き上げる。
● 豚肉をざるに上げ、野菜を切る
ゆでた豚肉をざるに上げ、野菜を切る。きゅうり、みょうろ、かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。
● 野菜を混ぜる
切った野菜を器に敷き、その上に豚肉をのせ、Aを合わせたタレをかける。

材料 (2人分)
豚ロース薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) 80g
きゅうり 1本 (80g)
みょうろ 1本 (15g)
かいわれ大根 1袋 (15g)
しょうが (薄切り) 大さじ 1 (10g)
長ネギの青い部分 適量
長ネギ (みじん切り) 10g
すりごま 大さじ 1
めんつゆ (3倍濃縮) 10g
水 10g

POINT
めんつゆは醤油よりも塩分が少なく、出汁の味も入っているので、減塩レシピに最適な調味料。3倍濃縮タイプのものを使用すると、タレなどにちょうどよい味の濃さになります。

三次中央ロータリークラブ
☎ 728-0013 三次市十日市東1-16-19
☎ 0824-64-1245
✉ m-crc@vega.ocn.ne.jp
http://www.15acn.ne.jp/~m-crc/

- 5 -

健康について考えてみましょう

おいしい減塩グルメ in 三次

講演会・試食会
10月14日(日)
場所/三次グランドホテル
開場/9:00 開演
10:00 講演
11:30 試食会
13:00 開演

講師/日下美穂
講演テーマ/減塩のすすめ
減塩が健康に与える影響

【講演テーマ】
減塩が健康に与える影響
減塩が健康に与える影響
減塩が健康に与える影響
減塩が健康に与える影響
減塩が健康に与える影響
減塩が健康に与える影響



受付



みそ汁
塩分測定



血圧測定



Special thanks!!



司会の瀧本さん



グランドホテル支配人
大前会員





アンケート結果 アンケート提出 183 名

1 年齢

～29 歳…1 人 (0.1%) 30 歳～…4 人 (2.3%) 40 歳～…15 人 (8.7%)
 50 歳～…33 人 (19.2%) 60 歳～…27 人 (15.7%) 65 歳～…37 人 (21.5%)
 70 歳～…23 人 (13.4%) 75 歳～…18 人 (10.5%) 80 歳～…10 人 (5.8%)
 85 歳～…4 人 (2.3%)

2 性別

男性…11 人 (6.0%) 女性…172 人… (94.0%)

3 本日の開催をどのように知りましたか？

・知人から…105 人 (55.6%) ・チラシ…37 人 (19.6%)
 ・広報みよし…28 人 (14.86%) ・その他…19 人 (10.0%)

4 減塩について伺います

今までは、 ・していた…88 人 (50.6%) ・していなかった…36 人 (20.7%)
 ・どちらとも言えない…50 人 (28.7%)
 これからは、 ・したい…106 人 (97.2%) ・とくにしたくない…3 人 (2.8%)
 ・どちらとも言えない…0

5 講演を聴いて

・参考になった…153 人 (96.8%) ・少し参考になった…5 人 (3.2%)
 ・あまり参考にならなかった…0



おいしい減塩グルメin三次 講演会を振り返って



今年度、平田会長の「元気で 一歩前へ」の活動方針のもと、我々社会奉仕委員会は『減塩』に取り組んでみることにしました。

『おいしい減塩グルメ』を掲げ、ご活躍されている日

下美穂先生にご講演のお願いをいたしましたところ、大変気持ち良く引き受けてくださることになりました。

当日は思いがけず、200余名のご参加をいただき三次市民の方々の健康に対する関心の深さを改めて感じました。『減塩』のメニューを試食していただくことで耳からの知識だけでなく、実感としての『おいしい減塩』に触れていただくことが出来たのではないかと考えています。

からだにいいと解っていてもなかなか踏み出せなかった『減塩の食事』。全てを『減塩食』にというのは難しいかも知れませんが、『減塩』を意

識していただくことで『減塩』への扉が開くのではないかと考えております。

この講演会を契機に、三次市が呉市のように、行政、医師、業者、一体となって『減塩』を広めていけたら、その一歩になればと願っています。

最後になりましたが、この試食会ですばらしいメニューを作ってくださった、三次グランドホテルの料理長梶川様、大前支配人始めホテルのみなさま、そして、ご後援くださった諸団体の方々にお礼を申し上げます。そして、楽しく会を進めてくださった、司会の瀧本さん、ありがとうございました。

社会奉仕委員会	委員長	和田ひとみ
	委員	松本 章治
	委員	中西佳代子
	委員	中重 俊二

