



こころの中を見つめよう
博愛を広げるために

国際ロータリー第2790地区 千葉南ロータリークラブ週報

THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH

創立 1964年3月2日

例会日 毎金曜日12時30分

例会場 オークラ千葉ホテル

会長 出井 清

幹事 伊藤 和夫

雑誌会報委員長 小林 透

事務局 〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階 (☎ 043-245-3204)

2011年9月第2週号

第2327回



平成23年9月9日(金) 点鐘12:30(晴れ)

- ◆ロータリーソング 『我等の生業』
- ◆四つのテスト ~言行はこれに照らしてから~

1. 真実か どうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか

◆お客様紹介

- 本日のゲストスピーカー／(株)サンライフ
代表取締役 林 理智子様
- 東京RC／ 小林 公雄様

■ 会長挨拶及び報告 出井 清会長

三宅さん、ご入会おめでとうございます。いろいろな行事がありますが、是非ともご参加頂き、一緒にロータリー活動に励んで頂ければ幸いです。宜しくお願い致します。

近年、地球全体が異常です。地球温暖化が叫ばれて久しい。今年3月11日の東日本大震災、先週の台風12号による長雨での被害。海外では、2月のニュージーランド地震、オーストラリア東部の洪水、8月アメリカ東部の地震とハリケーン。ニューヨーク、ワシントンで地震やハリケーンなど、今まで聞いたこともないような事が起きています。世界の経済もどこかおかしい。3年前のリーマンショック。ギリシャ、ポルトガルにおけるユーロ不安。そして円高、世界同時株安。日本も大変な時期ですが、ここが踏ん張りどころで地に足を付けて皆さんと一緒に頑張りたいと思います。それが震災に遭われたところの復興につながるのではないかなと思います。

春の七草は「七草がゆ」にして食べるなど、「食」を楽しむものですが、「秋の七草」は花を「見る」ことを楽しむものようです。ハギ・キキョウ・クズ・ナデシコ・オバナ(ススキのこと)・オミナエシ・フジバカマ。

■ 入会式



三宅 廣会員

(株康和 代表取締役社長)
《紹介者:塩谷邦昭・橋口徹会員》
塩谷さんの会社の目の前で不動産業を営んでおります。入会出来ましたことを光栄に思っております。宜しくお願いします。

■ 委員会報告

◇親睦活動委員会より (竹尾 白委員長)

- 炉辺会のご案内
日時⇒9月14日(水)午後6時
会場⇒オークラ千葉ホテル
- 日帰り親睦旅行開催のご案内
日時⇒10月14日(金)千葉駅NTT前発 08:00
蘇我駅千葉銀行前発 08:15
行き先⇒ 大多喜方面

◇国際奉仕委員会より (水野 謙一委員長)

- 「第10回ロータリー全国囲碁大会」のご案内
日時⇒ 10月22日(土)10:00開会 17:00表彰式
会場⇒ 日本棋院会館(東京・市ヶ谷)
ホスト⇒ 東京ロータリークラブ
登録料⇒ 7,000円(昼食代・賞品等含)
参加ご希望の方は、事務局まで。

◇会報・広報・IT委員会 (小林 透委員長)

今、週報は印刷をしてお渡しするのとHPからダウンロードしてご覧頂く方法を取っております。印刷代や環境問題を考えて、是非、インターネットでのダウンロードのご協力をお願いしたいと思います。

■ 幹事報告 伊藤 和夫幹事

- 次週16日は、14日(水)、ロータリー情報研究会へ変更となります。(点鐘:14時、会場:五井グランドホテル)
- 23日は祭日のため、例会はありません。
- 30日の例会は、千葉緑RCとの合同夜例会です。

■ ニコニコボックス報告

◇出井 清会長・伊藤 和夫幹事

林 理智子様、本日の卓話、宜しくお願い致します。

三宅 廣様、千葉南RCへのご入会おめでとうございます。塩谷会員増強委員長、ご紹介誠に有難うござい

した。

◇小野 成子会員

林 理智子さん、本日は卓話にいらして頂き、有難うございます。いつも全国を駆け巡っていてお忙しいのに澄みません。今日は宜しくお願ひ致します。

◇鈴木 美津江会員

本日は、先週お願ひしました義捐金、宜しくお願ひ致します。

本日のニコニコボックス	5,000 円	累計	268,000 円
金の箱	900 円	累計	4,679 円

■ 出席報告 (会員数38名)

出席者数30	欠席者数8	ビジター 2	修正出席率 86. 11%
--------	-------	--------	---------------

千葉市内例会変更のご案内 [メーキャップにご利用下さい](#)

千葉RC	月	10/31	三井ガーデンホテル千葉
千葉西RC	火	10/25	センシティタワー「東天紅」
千葉幕張RC	火	10/11	アパホテル&リゾート東京ベイ
新千葉RC	水	9/21	京成ホテルミラマーレ
千葉北RC	水	9/28	ホテルポートプラザちば
千葉中央RC	木	—	三井ガーデンホテル千葉
千葉港RC	木	9/29	京成ホテルミラマーレ

…本日の卓話…

演 題…『お塩と放射能』

卓話者… (株)サンライフ 代表取締役 林 理智子様



皆様 こんにちは。

今日は、このような席にお呼びいただきまして有難うございます。

小野様から「放射能と食の問題」で何かヒントがあったらお話しくださいと言われてたんですけど、今、日本の伝統食品が放射能でクローズアップされておりますので、そちらのお話をさせていただきたいと思います。

私は、若葉区千城台で健康自然食品の会社を31年間営んでおります。自然食のお店って皆さん覗かれたことはございますか？ 興味本位で入られた方が必ず、「何でスーパーさんのお味噌やお醤油と比べてこの値段がこんなに高いのか」と仰います。

それは、製造方法の問題なのですが、お味噌やお醤油は日本の昔からの伝統食品として、蔵に住みついた菌を利用し、それを熟成して発酵させ旨み・味を引き出すというふうにならされているお味噌とか醤油なのです。今、スーパーさんで安く出回っているお味噌・お醤油は、ほとんど1ヶ月から1ヶ月半で出来上がります。

うちのほうで熟成させて発酵させるのは、だいたい1年から2年かけて作るものです。そして熟成をさせることによって、ゆっくりと発酵させるのですが、スーパーさんのほうは、熱をかけて速醸法とい

う早く仕上げる方法でやっておりますので、お値段がやはり違うのかなと思います。ここに建設会社の方がもしいらっしゃいましたら、分かっただけだと思いますが、家を建てる時に一年で建てるのと一カ月半で建てるその内容の違いだと思ってください。

お味噌やお醤油は、昔から日本の伝統食のものは発酵させることが目的で発酵食品となっていたのです。今、放射能の問題ではそれ以外にも梅干しなどがあります。梅干しも作る時に減塩減塩と言われていますが、減塩するためにカビが生えなくするために焼酎を使って発酵を抑えております。そういう発酵を抑えない焼酎を使わない梅干し、昔からの糠床、糠味噌漬、日本の沢庵、地方でしたら麴で漬けたもので、秋田ではハタハタ漬、北陸ではカブラ寿しだとかいろんな発酵食品がありますが、その発酵食品がこの度の放射能の問題でクローズアップされました。東北地方太平洋沖地震におきまして亡くなられた方、被災されました方にはお悔やみ申し上げますが、あの土地に住んでいらっしゃった方は、百年に一度起きると予知して、人間が自然と共存しながら生きていく時に、納得した上で住んでいた土地に地震と津波が襲ってきました。

しかし、原発の事故の場合は違うと思うのです。

これは、絶対に安全という言葉を信じた人達が、後で想定外だったと言う位、言葉がやはり思うほど、どちらかと言えば人間の知恵でいくらかでも避ける事が出来た問題ではないかなと思います。

今年の夏は、海水浴にしても、潮干狩りにしても、牛肉の問題にしても、そしてここにきて新米の問題もいろいろ取り上げられてまいりましたが、このように私たちは、国からの処置の方策というのは指し示されなくて、ただ自分たちで考えるしかないんじゃないかなとこへきて思います。自分で自分を守るしかないかなと思った時に参考にしたのは、秋月博士が長崎で原爆を体験して出された「体質と食物」という本があるのですが、それが今回参考になっているのではないかなと思ってちょっと触れさせていただきます。

中国四千年の歴史の中で東洋医学では、食べ物で身体を冷やす物は陰性、もっと冷やす物は極陰性、又反対に身体を温める物は陽性、もっと暖める物は極陽性というように定規付けさせられております。その陰性・陽性で言いましたら、放射能というものは、極、極、本当に極が付くような極陰性というような物質なのです。極陰性というものは身体を冷やしますので、正反対の極陽性の食べ物を摂らなくてはならないということなのです。

1945年8月9日に長崎に原爆が投下されました。被爆したらだいたい火傷と同じような状態ですので、お水が欲しくなります。お水は陰性の食べ物なので身体を冷やします。その爆心地から1.4km の所在する聖フランシスコ病院の内科部長であった秋月博士が、とっさの判断で、お水は身体を冷やすので、必ず陽性の塩を入れて塩水を飲め、それと同時に味噌汁は、勿論この味噌汁は陽性ですし発酵しておりますので、発酵食品として味噌汁は濃い目の味噌汁、それにワカメ・カボチャの具にしる。それと玄米に塩をかけて食べる。その玄米もお塩も全部陽性です。そして梅干を食べる。その梅干も今のように味がついたそういう梅干じゃなくて、本当に酸っぱさを持っている梅干、つまり陽性のものです。こういうものを食べる。但し、これは皆さんのヒントになるかなと思いますけれども、絶対食べてはいけないものは甘い物、お砂糖の使った物は絶対摂らなくて申しました。

「身土不二」と言う言葉を、聞いたことございますか。それは、その土地で摂れたものは、その土地に住む人にとって一番適した食

べ物だと言われております。簡単な陰と陽の見分け方は、土より上に高さが高くなればなる程、身体を冷やすものだと思って下さい。そして、土の中、海の中で摂れる物で、寒い所で摂れる物は身体を温める物だと思って下さい。それと丈の長い物は、暑い所で摂れる物。これも身体を冷やすものです。ですから、一番その最たる物で言われるのは「さとうきび」、お砂糖の原料はさとうきびですよ。あれは原住民が身体を冷やすためにかじったものだと言われております。それからコーヒーも原住民の人がみんな身体を冷やすための飲み物です。バナナもそうです。それから、生野菜、夏場になりましたらスイカ。暑い時にスイカを食べたら、身体を冷やしてくれますよね。それからナス、ウリ、ウリ科の物、トマト、キュウリ、こういう物は身体を冷やします。身体を温める物で、土から下に出来た物と言いましたら、身体暖めるのは陽性の物では塩が一番かなと思います。ただ、中庸って言葉もありますので、これは一概に総ての物が当てはまるかといえば、そうならない場合もあります。

私は、今年、アドリア海の沿岸へ行ってきたのですが、あの国では、どんなに暑い時でもアイスコーヒーは無く、40℃の時でもコーヒーは皆さんホットにして飲んでます。やはり身体を冷やす食べ物物を一年中摂るんだしたら、それ以上より冷たくして摂るよりも、温かくして摂ることも一つの生活の知恵かなと思います。

陽性で一つ付け加えなくてはならないのはジャガイモで、土の中であっても陰性の食べ物です。これは例外です。だから、必ずお肉の陽性の物にはポテトサラダでもポテトフライでも必ずジャガイモが付きます。これは陰と陽のバランスで付くのです。ただ、お肉は陽性なのですが、酸性とアルカリという面でいうと、酸性食品であって、どちらかといえば血液を汚しますので、その辺が問題になるのではないかなと思います。

今の日本はどんなに寒い真冬であっても、必ず一年中コーヒーにお砂糖、お砂糖で作った甘いお菓子、それからバナナ、健康法として青汁、トマト、キュウリ、こういう物は一年中出回っております。だから、これを毎日やっていたら、どんどんどんどん身体を冷やすという意味で、体温が下がっていくのはこれは無理のないことだと思えます。昔は、36.5℃が平均体温だった日本人が、今は35℃～35.5℃と言われており、体温が下がっております。ですから、2人に1人は癌体質で癌になると言われるのも、そこからきているのかと思えます。

体温が下がって一番多くなっている症状がウツの問題です。阿部泰彦さんが、7年間ウツで悩んで入院までなされたのですが、自叙伝で講談社から自費出版してらっしゃいますけど、やはりこの方はウツから立ち直ったのは、お塩を摂ることによって、このようにウツの世界から立ち直ったと申しております。なぜか、お塩が今凄く悪者扱いされておりますが、これはやはり国が専売法というものを作って、国民に塩化ナトリウム99.7%の化学的に作った塩を勧めてきて国民に食べさせてきた結果でこのように塩が悪者と言われるようになったのかなと思います。塩は絶対に必要なものだと思うのです。

私が先ほどから言っております塩は、どちらかといえば化学的に作られた塩でなく、天然製法で出来た身体に必要なお塩だと思ってお聞きになっていただきたいと思えます。天然の塩と化学塩とを食べて比べると分かると思うのですが、まろやかさが全然違うと思えます。でも、国はこの塩を、ずっと専売法というもので守って今までこの塩で押し進めてきたのです。ですから、イオン交換膜というところを通した、化学的に作られたお塩とか、お肉とか魚に含まれている古塩というものも血液を汚して動脈硬化を起こす

原因になるとも言われております。お塩でも熱処理をした海水の酵素を壊してしまったお塩だとか、熱処理をしたものはかなり苦汁が出てまいりますけど、苦汁が入ったお塩はあまりお勧めしないのは、私はそういう趣旨です。苦汁をお水に溶いて草花にかけてみてください。除草剤になってしまいます。

ですから、どんなに苦汁健康法があった時でも、お店の方に苦汁を買いにいらっしゃった方にもお勧めはしませんでした。

お塩はこんなに悪者扱いされますけど、人間は、塩と水さえあれば、20日間は生きられると申しますし、赤ちゃんがお腹の中に宿る時の生命を育む羊水は、10月10日育む羊水もこれも塩水なのです。また、危篤状態の時に打つ点滴も、エンゲルC液と言いましてこれも食塩水です。また、熱中症で、今年も去年も問題になりましたけど、お水はもつと摂らなくちゃいけないとか、我慢して飲むようにとか言われますけど、お塩を極端に減塩しておりましたら、喉が渴かなくなってお水が欲しくなくなるのです。ですから、飲みたいのをガマンして飲まないんじゃなくて、飲みたいと思わないから知らず知らず熱中症になってしまうという訳です。

それからもう一つ、レントゲン宿酔という言葉がありますけど、このレントゲン宿酔は、放射線治療を受けたら、だいたいその方とレントゲン技師の方が出てくる症状なのですが、吐き気、ふらつき、だるさ、これが高じましたら、放射能治療をした時の副作用と言われるような、抗がん剤の副作用と言われる症状と似ているのですが、こういう症状がレントゲン技師さん達にもでた時は、皆さやはり濃い塩水を飲まれるそうです。ですから、やはりお塩というものは、塩のミネラルは増血作用をして、お砂糖は造血作用を壊します。

今、ここにお集まりの皆さんの中でも、最近元気がなくなったとか、なんか疲れやすいとか、秋口になってスタミナが出ないという方、又、一年中減塩をしながら青汁を飲んでいるような方もいらっしゃるかもしれません、今日からぜひお塩一つまみ、飲み物、お水でもお茶でもコーヒーでもなんでも良いので一つまみ入れてお飲みになってみてください。お塩を入れてショッパイと思う飲み方は絶対下手な飲み方です。飲んで塩味を感じない程度で良いのです。それでもミネラルはいっぱい補給になりますので、そういう物を飲んでみてください。

最後になりますけど、陰陽の陰性の身体を冷やす食べ物を摂り過ぎないようにして、それで身体を温める食べ物を摂る、陰陽のバランスのとれた食事をして、発酵食品を多めに摂るように心がけてみてください。日本人が昔から食べておりました、日本の伝統食を見直すことが、今この放射能の危機から脱出する知恵ではないかなと思います。

今日は拙い話ですみません。ありがとうございました。

(文責 江幡 清子会員)

第2328回例会

《第3分区Bロータリー情報研究会》

日時⇒ 平成23年9月14日(金) 点鐘14:00

会場⇒ 五井グランドホテル

第2329回例会

《千葉南RC・千葉緑RC合同夜例会》

日時⇒ 平成23年9月30日(金) 点鐘18:00

会場⇒ オークラ千葉ホテル

