

# 週報 第3153回

会長 植村 勢彦 副会長 原 正人  
幹事 渡辺 万寿 SAA 西田 佳郎

例会場 ホテルレイクアルスターアルザ泉大津  
TEL 0725-20-1121  
例会日時 毎週金曜日 12:30~13:30

事務局 〒595-0062 泉大津市田中町10-7 泉大津商工会議所3F  
TEL.0725-21-9500 FAX.0725-21-9501  
メールアドレス info@izumiotsu-rc.org  
ホームページ http://izumiotsu-rc.org



## 今週の例会(2022年3月25日)

### ■ プログラム

卓話担当 藪野 信 会員

### ■ 次週のプログラム

4月1日:クラブフォーラム  
櫻井 善章 親睦活動委員長

### ■ 今後の予定

- ・4月8日:定款の規定により例会休会
- ・4月15日:卓話担当 細川 嘉則 会員

### ■ 祝 誕生日

なし

### ■ 今月のロータリーソング

奉仕の理想

## 今月の歌

### 早春賦

春は名のみの 風の寒さや  
谷のうぐいす 歌は思えど  
時にあらずと 声もたてず  
時にあらずと 声もたてず

### ■ 先週の例会

#### 会長の時間

先週に東日本大震災の話をさせて頂きました。まさか1週間も経たない16日の夜に、大規模な地震が発生すると大変驚いています。今回は津波の被害は無いものの、災害規模も大きく注視して見守りたいと思います。またウクライナへの人道支援金も、皆様の温かいご協力のお蔭で、多額の支援金が集まりました。後日改めてご報告いたします。



植村 勢彦 会長

パリンピックも無事閉会しました。しかしロシアのウクライナ侵攻で、テレビ番組もウクライナ侵攻一色で、コロナ関連もパリンピックも打ち消されたような状態でした。ロシアとベラルーシの選手が出場停止になりましたが、最初は個人的に出場出来る様になり、相手国の参戦ボイコットやウクライナの選手が、爆撃で死亡して出場できない現状を訴えました。急速また出場停止にした訳です。そこで今回は、北京オリンピックを総括しますと、元々オリンピック

# IZUMIOTSU ROTARY CLUB 第3153回

は平和を祈念するスポーツの祭典でしたが、放映権料やスポンサー企業がつく事によって、商業化されてしまい今では、世界一を争う競技大会になってしまいました。それ迄は世界大会がメインでしたが、四年に一度のオリンピックがメインになってしまいました。開会式は【質素・安全・精彩】を合言葉に、ハイテクを駆使した映像がとてもシンプルで綺麗でした。閉会式では競技の映像・ボランティアの映像(会場はマイナス20℃です)・選手たちがハグして喜ぶ姿や涙する場面は感動です。

他にも心温まる話も沢山あります。例えば女子スピードスケート500メートルで、大会初のアメリカの黒人選手が金メダルを取りました。自国の選考会では3位で出場権が無かったのですが、長年の友情で3種目出場する選手が彼女のために、辞退して繰り上がったおかげで、頑張つて優勝できたそうです。また反対に初めて採用された、スキージャンプの高梨沙羅さんをはじめ、強豪国の5選手のスーツ規定違反の失格問題で、検査の在り方を問われています。スノーボードの平野歩の決勝2回目の採点方法が、未完成であると指摘しています。その他にも中国人晶眞の疑惑の採点等もありました。またフィギュアスケートでロシアの15歳のワリエワ選手が、ドーピング問題で世界がざわつきました。国家戦略とは言え15歳の子供です、可哀想で見てられませんでした。

オリンピック会場についても余り雪の降らない北京や河北省での開催は、人工雪を必要とするのですが、マシンを動かすのに火力発電をフルに使い、大量のCO2を排出するは、雪を作るのに飲み水に使用している近くの湖の水が、枯渇する事態になってしまいました。環境問題を無視した会場設営にも呆れています。選手達もSNS等も監視されているので、自由にせずプライバシーも無く抽象的な意見を発信すると、出場停止や逮捕もあるので、帰国してから色んな意見が出てきました。人権無視・言論の自由も無い国での開催は、IOCも考えるべきだと言った意見が多く出ました。選手の中には帰国して

から、中国には2度と行きたくないメッセージを発信していました。また欧米諸国の外交ボイコットと言う言葉も良く出てきます。人権問題・ウイグル族に残酷行為を与えている。新疆地区で大虐殺を、行っていると非難していますが、中国は「内政干渉は良くないです、各国も不利益になりますよ」と言った恫喝とも取れる様な、報道官の言葉がきついです。

IOCのトーマス・バッチ会長の一連の行為を見ていると、ROCの出場停止もできない、中国の女子プロテニス選手の彭帥さんの対応にも批判が殺到しました。放映権料やスポンサー料等、商業スポーツイベントの会長として、風見鶏的な存在になっております。ぼつたり男爵と言うレッテルまで貼られています。またIOCの役員報酬等も「透明性」にかけると言われています。彼は2025年迄の任期ですが、オリンピックの在り方も見直される事を期待します。平和の祭典の裏では、ロシアのウクライナ侵攻が世界的に非難されています。

今後の世界大会・オリンピックには、ロシアとベラルーシの出場が停止されます。此れからのオリンピックも地球温暖化による雪不足も考えなければなりません。今回はイタリアです。ミラノ/コルティナ・ダベンペツオですが、コルティナは1956年にも開催されていますし、イタリアのスキーリゾートのメッカです。会場的には問題ないと思います。

そして2030年の冬季オリンピックは、北海道・札幌に招致活動をしています。インフラ投資等の理由と意義はありますが、今迄のゴタゴタを見ていると、私は元々オリンピック推奨派でしたが、昨年から色んな意見を聞いていますと、最近では私個人としては、「もう要らない」と思えてきます。

最後になりますが、新型コロナウイルスのまん延防止等重点措置は全国的に解除されましたが、緊張感を持って行動しましょう。

### ■ 幹事報告

渡辺 万寿 幹事

- 本日皆様のメールボックスに、後期会費納入のお願いが入っておりますので、期日までに納入のほどお願い申し上げます
- 来週25日(金)は通常例会を行いますので、お間違えの無いようにお願い致します
- 27日(日)開催の地区大会につきましては、YouTube配信がありますので、時間のある方はご覧下さい。後日、配信URLをお伝え致します

### ■ 委員会報告

- 本日例会終了後、くすの木の間で、社会奉仕委員会を開催しますのでよろしくお願い致します
- 来週23日(水)献血活動ありますので皆様、ご協力よろしくお願い致します  
(瀧谷 達 社会奉仕委員長)
- FAXでの案内もあったかと思いますが、本日の例会でズーム参加の方は終了となります。まん延防止が22日以降、解除される予定となっておりますので、解除されればズームでの参加は出来なくなりますのでよろしくお願い致します  
(山本 博章 会報・IT委員長)

### ■ ビジター

なし

### ■ 出席報告 会員数43名 出席免除0名

月日	出席数	欠席	補充	出席率
3/18	34名	9名	—	79.07%
3/4	33名	10名	2名	81.40%

### ■ メークアップ

榎本(3/10 高師浜RC)  
川上(2/18 親睦活動委員会)

### ■ ニコニコ箱

- ・瀧谷君、本日の卓話宜しくお願ひします(植村)
- ・瀧谷達会員、本日は宜しく御願ひします(渡辺)
- ・瀧谷様、本日は卓話宜しくお願ひいたします(西田)
- ・藤野様にお世話に成りました(丹農)
- ・御誕生日御祝有難うございます(釜野)
- ・欠席のおわびです(寺田)
- ・早退のお詫び(原(正))

ニコニコ箱合計	15,000円
累計	604,000円

## 先週のプログラム

卓話担当 瀧谷 達 会員  
「そばのこと (sobanocoto)」

since 1962  
創業60年  
瀧谷蕎麦製粉所

大阪でも、蕎麦屋が増えています  
若い層にも蕎麦好きが増えている

# IZUMIOTSU ROTARY CLUB 第3153回

### そばの栽培

そばは、日照の多い涼しい環境で育ち、花も咲かせる。2月後半に10センチに成長する白い花を咲かせます。花が結ぶ頃には、そばの実が一本一本の茎に数粒ずつつきます。

そばの生産量が多い都道府県

- 1位:北海道
- 2位:長野県
- 3位:栃木県

日本3大そば

- 戸懸そば(長野県)
- 出雲そば(島根県)
- わんこそば(岩手県)

※地域によっては、そばの実の収穫時期や収穫量が異なります。

### そばの実の構造

そばの実の断面

- 外皮: そば殻の原料に使用されている
- そば殻: そば殻の原料に使用されている
- 胚乳: 小麦と同様に、最も中心部分で、弾力に優れ、嚼けるのよいそば
- 二胚乳: そば特有の香りに関係している
- 三胚乳: 色は濃く、タンパク質が多い

### 製粉

そばの製粉工程

ローラー挽き  
2本のローラー間でそばの実を通過させ、弾力に優れるそば粉を挽き出す。

石臼挽き  
そばの実を石臼で挽き出す。

2022 soba baked confectionery  
そば粉専門店 sobanocoto

そば粉専門店 sobanocoto フード企画部 上田 恵

### 今、世間で注目を集めているグルテンフリー

グルテンフリーとは

グルテンフリーとは、小麦や大麦を含む食品を摂取しないようにするライフスタイルのこと。私たちが普段よく口にしているパンやパスタなどは、小麦粉が原料です。小麦粉には「グルテン」と呼ばれるたんぱく質が含まれており、小麦粉に加水してこねると、この2つが絡み合いグルテンが生まれます。

グルテンフリー食品は、小麦アレルギー患者の食事療法として開発された。小麦アレルギーとは、小麦の成分に対するアレルギー反応で、小麦アレルギー患者は、小麦アレルギーを患っている人は必然的にグルテンフリーを実践しています。

### そば粉を小麦の代わりに使う3つのメリット

- グルテンフリー: 小麦アレルギー患者の食事療法として開発された。小麦アレルギー患者は、小麦アレルギーを患っている人は必然的にグルテンフリーを実践しています。
- 低カロリー・高タンパク質・低炭水化物: 小麦粉に比べて、低カロリー・高タンパク質・低炭水化物です。
- グルテンフリー: 小麦アレルギー患者の食事療法として開発された。小麦アレルギー患者は、小麦アレルギーを患っている人は必然的にグルテンフリーを実践しています。

### そば粉は合うフレーバー

そば粉は、チョコレート・ココアと相性がいい

そばの香り、チョコレート・ココアの香りを引き出せる

そば粉の香りを活かしたブレッド・パン生地

そば粉の独特の香りや食感が活かされたブレッド・パン生地。小麦粉に比べて、そば粉はグルテンが少ないため、食感が柔らかく、嚼けるのよい生地になります。

### そば粉は太りにくい粉

低カロリー・高タンパク質・低炭水化物	そば粉 (100g)	小麦粉 (100g)
カロリー	361kcal	374kcal
たんぱく質	12g	10g
炭水化物	58-75g	61g
糖質	40g	50g
糖質制限	-23-4%	-30-7%

太りにくい理由は、そば粉がもつ成分の違いです。

### そば粉は太りにくい粉

そば粉は注目したいポイントがたくさんあるスーパーフード

- 低GI食品
- 血糖値の上昇がよからでダイエットに効果的
- メタン
- 抗酸化作用でアンチエイジング効果
- 食物繊維
- ご飯やパンの2倍以上の食物繊維で便秘解消
- レジスタント・ブドウ糖
- 腸内の吸収を抑え腸内環境を整える
- ビタミンB群
- ご飯の約4倍のビタミンB群で疲労、若返り効果

### そば粉の割合

蕎麦は麺のつなぎに使う小麦粉との割合で栄養が変わります

十割蕎麦とは、蕎麦だけで打つ蕎麦で「つなぎ」の小麦を使っていない蕎麦のこと。つなぎ2割なら二八蕎麦、つなぎ1割なら九割蕎麦