

KOCHI 2013 ROTARY 2014 CLUB SINCE 1937



2013-14年度国際RIテーマ

週報



Weekly report 第3162回 2014年2月25日 2014年3月4日発行

● 会長挨拶

皆さんこんにちは。ロータリーの皆様方の歌うひな祭りは、可愛い幼稚園児とは趣が違って重みがあって面白いなと思いながら、ソングリーダーの横顔を見ていました。

大分温かくなりましたが、ラジオの報道によると花粉が随分と飛んでいて、指数でいうと200を超えているそうです。クシャミをしている方が多くいますが、女房も2、3日前からクシャミしながら花粉が飛んでると言っていました。

本日に月日の経つのは早いもので2月もう終わりです。今日、皆さんのボックスにパンフレットをお配りしましたが、3月1日から春を告げる「土佐のおきゃく」がスタートします。3月1日はオープニングで、5時半から観光特使！ちくと一杯がザクラウンパレス新阪急高知でありますし、中田さんと吉村さんに幹事をしていただいて、高知RCに帰ってくる方の歓迎会を7時半から本池澤で段取りしています。今日、データバンク元支店長の小川さんから、今度行くからぜひ会いましょうと電話がありました。8日には三翠園でどろめ祭り、アサヒビールのおきゃく電車もあります。皆さんもいろいろなイベントに参加して、一緒に「高知家」を盛り上げていただきたいと思います。

本日は、安藤一臣会員に「餅について」と題して卓話をお願いします。



高知クラブが心を1つにして支える 関裕司ガバナー

■活動報告他

- ・3月9日(日) 米山歓送会
- ・3月14日(金) 会員増強セミナー
- ・3月15日(土) 阿波徳島RC10周年
- ・3月20日(木)・21日(金) RYLA/余島

【ニコニコ (Smile Box)】

例会場で会員が自由意思で善意の寄付金を入れる箱。1936年大阪ロータリー・クラブで初めて実施されたロータリー特有のもので、会員、家族、事業場等の慶び事、お祝い事をニコニコしながら披露し、喜びを分かち合い、又失敗したり、迷惑をかけたときもユーモアたっぷり苦笑いし、例会をにぎわせて親睦を増進し、集まったお金は主として奉仕活動資金に使われる。ニコニコ箱とも呼ばれる。

■本日のプログラム [3月4日]

ゲストスピーチ
NHK高知放送局 ディレクター
橋本 万葉氏
「高知発地域ドラマ ダルマさんが笑った。」

会 長	広 末 幸 彦
副 会 長	西 山 彰 一
幹 事	前 田 道 雄
副 幹 事	吉 澤 文 治 郎
会報責任者	小 笠 原 晃 男

● **ロータリーソング** 「うれしいひな祭り」

● **今週のピアノ曲** 「シクラメンのかほり」

ピアノ演奏：山内るり会員



● **会長報告**

先週、龍馬マラソンの出場者についてお話ししましたが、後藤会員が抜かっています。後藤会員、安藤会員、関会員の3名が参加したとのことでした。

● **社会奉仕委員会より**

燦燦フェスティバルについて、3月2日がウォーク、3日10時から式典を行います。多数の皆さんの参加をお願いします。バザーの景品は事務局の方をお願いします。

● **会員スピーチ**

餅について

榎中納言 代表取締役社長 **安藤 一臣 会員**

「餅」は、もち米を蒸し、臼でつき、用途によってそれぞれ整形したもので、原材料はもち米です。もち米の主成分デンプンは、その構造によってアミロースとアミロペクチンの2種類に分けられます。米編に需と書いても「もち」と読みますが、この糯（もち）は、アミロースを全く、あるいはほとんど含まない性質を持つ作物の種類で、イネの他に、トウモロコシ・オオムギ・アワ・キビ・アマランサスなどがあります。逆に、アミロースを含むものを粳（うるち）と呼び、ヨード・ヨードカリ水溶液との呈色反応において赤色を示します。モチ性の品種のデンプンは調理時に強い粘性を生じるという特性を持ちます。この「糯」の一字でもち米を意味することもあります。うるち米は主要部分の胚乳が淡い半透明ですが、もち米の胚乳は白くて不透明です。



餅は古く、紀元前2、3世紀の弥生時代からあったといわれています。弥生人は農耕の民であり、鳥獣の肉や魚介類のほかに、糯米、うるち米、麦、粟（あわ）、稗（ひえ）等食べており、果物、この実、くさの実などは、重要な補助食でした。餅は農作物の加工品の中で最も古く、糯米を杵で搗く製法は日本独特のものです。餅の語源はもち（糯）のいい（飯）の略と持ち運びに便利

なという意味で、それぞれ「もちいい」と言われていました。また、神代時代には、餅は神を祭るのに欠かすことのできない食物で、奈良時代に編纂された『豊後国風土記』（713年）には、餅は単なるおいしい食べ物ではなく、神が宿る特別な存在として敬われていたことが書かれています。

餅を食べると力がつき、新しく生命を再生させる霊力があると信じられ、お祝い等の特別な日に餅を食べる習慣が広がります。奈良・平安時代に入ってから、種々の諸式に独立して使用されるようになり、餅を三種の神器の1つ、八咫鏡（やたのかがみ）に似せたといわれています。鏡餅もその一つで、正月の祝いに歯固め、齢を固めるものとして用いられ、三種の神器の他の2つ、八咫瓊勾玉（やさかにのまがたま）に見立てた物が橙、天叢雲劍（あめのむらくものつるぎ、あまのむらくものつるぎ）に見立てた物が串柿だといわれています。

鎌倉・室町時代の武家では、軍神を祭る意味で床の間に具足を飾り、その前に鏡餅を供えるようになりました。橙・讓葉・熨斗鮑・伊勢海老・昆布などを乗せるのが通例となり、別名、具足餅（武家餅）とも呼ばれたそうです。鏡餅の円形は、円満にして清浄潔白の心を表し、二つ重ねるのは日と月、または天と地を象徴し、正月にやってくる年神様に福と徳を重ね重ねよろしく願うため、二つ重ねて一重ねといわれます。鏡餅のことをお鏡ともいいますが、昔は、もちいかがみ、据わり餅ともいったそうです。年末に鏡餅を飾るのは早くても問題はありませんが、「八」が末広がりが良いという意味で12月28日が最適とされています。29日は「九（苦）」が



つくのを避けるとされますが、逆に29を「福」と読み替えてこの日に餅を搗く地域や大安を選んで供える地域もあります。31日は、一夜飾り、一夜餅として忌避されています。

鏡餅は地域や家々でさまざまなものがあります。室町から江戸時代を通じて禁裏御用を勤めた御粽司、川端道喜が宮廷の年中行事の節物を記録した絵巻物、「御定式御用品雛形」に乗っている正月御居御鏡餅は、紅白大鏡餅の上に扁平な白餅を十二枚、小豆汁で染めた菱餅を三方から四段積み、上に伊勢海老を水引で結んだ砂金餅を乗せ、昆布・穂俵・串柿で飾り、四隅には橙と柚子、蜜柑、橘、柑子、ころ柿を各20。榎の実、搗栗2合ずつを鏡餅の回りに並べ、ゆずり葉、ほなごの三宝を四方につけています。

元日より供えておいた餅を煮て食べる鏡開きは、昔は初顔を祝うとの意味で20日に行われていましたが、慶安4（1651）年4月20日に、将軍、徳川家光が逝去、翌年1月20日が月命日に当たるため、これを避け、幾多の変遷の後、現在では松の内（1月7日）が終わった後の11日に行われるようになりました。

日本で市販されている餅には、もち米をそのまま使った物と、もち米粉を使った物とがあります。前者の方が価格も高く、食味・歯ごたえを左右する腰の強さ、焼い

た際のふくれ具合、煮た時の溶け具合、伸び具合や粘り具合等についても勝るとされます。廉価な搗き餅にはもち米粉に馬鈴薯等のデンプンを加えたものもあります。

餅は、アスリートやスポーツをされる方にもお薦めです。マラソンなどの持久力を要する競技では糖質の取り方が勝敗のカギを握ると言っても過言ではありません。100gのご飯と餅を比較すると、炭水化物はご飯が37.1g、餅は35%増しの50.3g含まれています。また、緊張感から唾液の分泌が減少しお茶碗1杯のご飯は食べられなくても、味噌汁にお餅を入れると非常に食べやすく、糖質をエネルギーに変換するのに欠かせないビタミンB1が豊富な納豆と一緒に食べてもいいでしょう。エネルギーを早く活用したい方にお薦めは、大根おろしをからませた「からみ餅」です。大根にはデンプンを分解する消化酵素アミラーゼが含まれているため消化を助けてくれます。からみ餅に挽き割り納豆を入れれば最強です。

私も先日の龍馬マラソンのスタート3時間前にお餅とおこわを食べて出場しました。お陰でお腹も空かず完走することができました。来年は弊社の餅を食べて走ると4時間台で完走できることを証明したいです。

なお、今日は朝搗きのお餅をご用意させていただきました。くれぐれも食べる際には充分お口を潤した上で、気をつけてお召し上がりください。



3月のお祝い

- (会員誕生日) 松岡宣明 野村 茂 伊丹由美
千頭邦夫 野村茂久 佐野研治 各会員
- (配偶者誕生日) 泉田節子 浜田理都子 安光紀保子
尾崎真由美 太田江視子 各会員配偶者
- (結婚記念日) 西山俊彦 尾崎典之 津野真千子
久松朋水 川添 昇 各会員



◇ 例 会 変 更 ◇

高知南RC	2月27日	夜間例会(阪)	高知西RC	2月28日	夜間例会(三)
高知北RC	3月24日	花見例会(三)	高知ロイヤルRC	3月25日	花見例会(旭)
高知南RC	3月27日	花見例会(阪)			

※サインメーキャップのできるホテル (三)… 三翠園 (城)… 城西館 (阪)… ザ クラウンパレス新阪急高知 (旭)… ホテル日航高知旭ロイヤル

 **ニコニコ箱**

- 西山 彰一 先日は32回目の結婚記念日のお祝いをいただきありがとうございました。忘れていたレストランの予約を今日いたしました。
- 関 雅文 龍馬マラソンに参加しました。最後の2キロは全く走れず、意識も飛びそうになりましたが、何とか4時間26分でゴールできました。応援をいただきました皆様、ありがとうございました。
- 後藤 義孝 今年も無事、龍馬マラソンを完走できました。今年は水とトイレ以外は休まず走り、23分記録を更新できました。明日への希望が湧いてきたのでニコニコします。
- 千頭 邦夫 前立腺マーカーの結果について竹下先生とお話をしていたら、吉原さんが体験談を披露されて、隣りにお座りの森さんが我慢しきれずに吹き出してしまいました。話の原因を作った私に責任があるからと、皆さんから強制されましたので、お詫びのニコニコします。
- 竹村 修己 今日、とうとう念願のジジイになりました。現在、自分は67歳ですが初孫です。それも立派なおチンチンのついた男の子です。これからの残りの人生、全て孫のために尽くしたいと思います。
- 森本 征彦 2670地区I.Mも終了し、公式の会合はほぼ終わりました。ただし、関ガバナーは地区大会や青少年のライラ、インターアクト、ローターアクトなどの大会、さらに地区内の周年行事で休日ほぼ出勤です。従ってゴルフは絶不調です。
- 津野真千子 }
 藤田 洋子 } 2月15日のI.Mでは、中田会員に大変お世話になりました。須崎までの往復、車に乗せていただき、とても助かりました。お礼にニコニコします。
 杉本芙美子 }
 田中 康晶 }



◇ 出 席 率 ◇					
	総数	出席	欠席	メイクアップ	出席率
2月25日	(-8)87	53	18	8	77.22
2月11日	祝日のため休会				

● 累計額 [2月25日現在]

ニコニコ箱	658,500円	ロータリー <small>さんさん</small> 燦燦基金	82,709円	ポリオ募金	320,600円
-------	----------	--------------------------------	---------	-------	----------

■ 次週のプログラム [3月11日]

会員スピーチ
 (有)スキルス 代表取締役
 伊丹 由美 会員
 「Windows XP
 サポート終了とセキュリティの話」

創 立 昭和12年10月
 例 会 日 火曜日 12:30~13:30
 例 会 場 三翠園ホテル TEL(822)0131
 事 務 局 高知市本町3丁目2-15 高知新聞放送会館1階
 TEL(824)8660 FAX(824)2529
 HPアドレス <http://www.221.ne.jp/kochirc/>