

2021年8月6日(金) 第2844回例会 形式:対面 天候:<曇り 合唱:君が代、我等の生業、四つのテスト

## 会長 室伏学 幹事 望月博文

事務所:神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内 TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716

例会場:ニューウェルシティ湯河原 例会日:毎週金曜日 12:30~13:30

### 会長挨拶

室伏学

先週のガバナー公式訪問では、ご協力ありがとうございました。本日、8月の理事会を開催いたしましたので、その内容をご報告申し上げます。

まず、60周年記念事業実行委員会の組織について、理事会の承認を得ました。本日は高杉尚男委員長がご

欠席なので、次回以降の例会でお配りいたします。

神奈川県が「まん延防止等重点措置」期間中は静岡県が対象外なこともあり、通常例会を開催して参りました。しかしながら、神奈川県の新規感染者数は急激に増加しており感染激増状態とのことで、緊急事態宣言も発出されました。例会場が静岡県とはいえ、ほとんどの会員が神奈川県民ですので、8月中の例会は休会とすることにいたしました。8月27日に予定していた情報集会も延期といたします。9月3日の理事会、例会は開催いたしますが、神奈川県が緊急事態宣言期間中であれば、会食は避けてお弁当の配布とします。9月10日以降も、神奈川県が緊急事態宣言が延長された場合は休会とする予定です。

安江仁孝クラブ会報委員長からご相談いただき、クラブのロゴ使用を承認してもらいたいとのことで、和文英文の各2種類、計4種類を理事会および会長が承認いたしました。安江委員長はRI国際事務局の許可も得るべきかと心配していましたが、ブランドリソースセンターの記載内容も参照し、そこまでは必要ないであろうと現時点では判断しております。

今年度の「委員会活動計画書・報告書」について、誤記や記載漏れが多いので、訂正して再印刷することにいたしました。印刷費用は掛かってしまいますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

新入会員候補「葉 維英」さんについてです。中国出身の女性で「株式会社アジア太平洋協力会」という教育関連の会社の代表取締役です。神谷会員に同席していただき、望月幹事とともに面談いたしました。会員の皆様にお話し、ご異議なければ、会員としてお迎えしたいと考えております。

また、長期でお休みなさっている杉山茂久会員について、食事代相当分の会費を免除することにいたしました。

以上でございます。

幹事報告 なし

連絡事項 8月の残りの例会はすべて休会といたします。

### 出席報告

会員	24名	出席率	76.19%
欠席	9名	前回の修正出席率	95.65%
(免除者)	3名	前々回の修正出席率	90.91%
ゲスト	0名	事前メイクアップ	0名
ビジター	0名		

### スマイルBox 7/16~8/6

入会記念日 佐藤友彦君(5年・8/5)

青木義美君

我が家の前の135号線が昨日やっと開通しました。ビーチライン経由で市内まで40分かかってましたのでホッと一息です。災害現場はまだ爆弾を落とされたような状況です。

佐東丈介君 ワクチン2回打って日光に小旅行に行きました。

平間章弘君 旅行に行ってきた。

室伏学君 8月2日付、読売新聞朝刊の取材に協力しました。

佐東丈介君・伊藤伸之君

自クラブ出席率100%の記念品をいただきました。

安江仁孝君 式次第で君が代をとばしてしまいました。

8月6日広島原爆の日、8月9日長崎原爆の日、8月15日終戦記念日それぞれに対し、全員でスマイル

### 自クラブ出席率100%の記念品贈呈 おめでとうございます！



伊藤伸之君



佐東丈介君



室伏学君



本日は甘酒についてお話させて頂きたいと思います。甘酒というと、初詣の出店で湯気を立てて売られているのを目にする事が多く、冬の飲み物、体を温めるために飲むイメージが強いですが、実は、夏に向けた体調管理や夏バテ防止にこそ最適な飲み物で、美容効果や健康効果も期待できる日本の伝統飲料です。江戸時代や明治時代の医者が書いた文献にも【夏の暑さ

で体調がすぐれないお年寄りや子供は甘酒を飲むといい】

といった記述がみられます。医療が今ほど発達していなかった時代から、甘酒は夏バテ防止ドリンクとして庶民に親しまれていたそうです。江戸から大正にかけては市中を売り歩く“甘酒売り”も流行し、京都や大阪では夏の夜だけ売り歩いていたそうです。そうした事から、俳句の世界で甘酒は夏の季語にもなっているほどです。

甘酒は栄養豊富な上、麹菌の酵素によってすでに吸収されやすく分解されている為、小腸での吸収がとても速く、疲労回復効果が大きく、含まれている成分が病院で受ける点滴とほぼ同じなので【飲む点滴】とよく言われています。是非食欲のない夏の栄養補給に飲んで頂き、夏バテ防止をして頂けたらと思います。

江戸時代から夏の体調管理に利用されていた甘酒ですが、皆様の様な魅力的な方々に益々魅力的になって頂ける。かも？な効果を4つお伝えしていきたいと思ひます。

### 1. ダイエットを助ける効果

ダイエットの味方になってくれるのは甘酒に含まれるリパーゼとブドウ糖です。リパーゼは酵素で脂肪を分解するはたらきがあります。そしてブドウ糖は消化を助ける働きや血糖値をあげる働きがあり、甘酒を少量飲む事で満腹感を得る事ができますのでダイエット中のお腹がすいてつらい気持ちを少し和らげてくれる事が期待されます。



石川博君 7/22



小倉高代君 7/23



荻谷和彦君 7/22

### 2. 美肌効果

美肌効果についてですが、たんぱく質の代謝を活性化させ、肌の老廃物を取り除いていくのが美肌への近道と言われています。そしてこのたんぱく質の代謝を助ける作用のあるビタミンB群が甘酒には豊富に含まれていますので、特に目の下のくまや、はだのしみ・くすみが気になる方は甘酒を飲んで試してみる価値はあると思います。

### 3. 便秘を予防・解消する効果

便秘予防についてですが、甘酒に含まれる食物繊維とオリゴ糖が腸内環境を整えてくれ、食物繊維が腸を刺激することで“スッキリ”を促進する働きがあるそうです。

### 4. 血圧を下げる効果

そして最後に、昨今コンビニ等で良く目にするストレスに効くと謳っているGABAという成分入りのチョコレートなどがありますが、実はこのGABA、甘酒にも含まれており、リラックス効果、ストレスの軽減効果、そして血圧を下げる効果もあるそうですので毎日忙しく仕事をされ、ストレスの溜まりやすい環境におられる皆様には、是非甘酒を飲んで少しでもリラックスして頂けたらと思います。

これ程の効果のある甘酒、たくさん飲んでみたくなってしまうかもしれませんが、甘酒は栄養価が高い分、高カロリーでとり過ぎると逆に太ってしまったり、血糖値を急激に上げてしまうリスクがありますので、血糖値が高めの方は適量を心がけて下さい。甘酒 400 mlのカロリーは白ご飯 200g(お茶碗大盛りくらい)とほぼ同等だそうです。

甘酒には酒粕から作られるものと、米麹からつくられるものの2種類があります。お酒アレルギーとは縁遠そうな皆様はどちらを選ばれても宜しいかとおもいますが、アルコールにアレルギーのある方やお子様には米麹から作られる甘酒をお勧めいたします。米麹甘酒は麹菌の酵素によってデンプンがブドウ糖に変わった飲み物で、お酒に由来する要素はなく、天然の甘さを楽しむ事が出来ます。ちなみにスーパーなど日本で多く流通しているのはこちらの米麹甘酒です。一方酒粕に砂糖を加えて作る酒粕甘酒は1%未満のアルコールが含まれている事があります。皆様には、是非甘酒を上手に取り入れて、この猛暑を乗り切って頂けたらと思います。

ご清聴ありがとうございました。