

WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB



Weekly Report

VOL.14 No.18 TOTAL 580 平成 23年 11月 28日 第 598 回例会

[例会日] 毎週月曜日 12:30~13:30
[例会場] 和歌山市湊通り丁北2-1-2 アバローム紀の国
[事務局] 和歌山市雑賀屋町52 南方ビル2階(〒640-8249)
TEL073-435-3470/FAX073-435-3472
E-mail:wa-az-rc@naxnet.or.jp

会長/後和 信英 [会報委員] ○宮本 和彦
副会長/西田美恵子 ○南方 孝一 田邊 和喜
幹事/小形みちる 足立 聖子 松本 博



2011-12年度
国際ロータリーのテーマ

こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

Reach Within to Embrace Humanity

RI会長 カルヤン・バネルジー

2011-12年度
アゼリアロータリーのテーマ

おもろ
『ロータリーの原点を回想』

＜本日の例会＞

■ 第 598 回例会 11月28日(月)
☆外部卓話
「国政報告会」
自民党 参議院議員 つるほ庸介氏

＜次回のお知らせ＞

■ 第 599 回例会 12月5日(月)
☆内部卓話
「和歌山のゴミ問題について」
山田 茂会員

＜前回の例会記録＞

■ロータリーソング R-O-T-A-R-Y
■ゲスト紹介 民主党 衆議院議員 岸本周平氏
■ビジター紹介
■出席報告 会員数38名 出席免除3名
本日の出席(11/21) 29/37名 78.37%
前々回修正出席(11/7) 31/37名 83.78%
■メイキャップ 役員及びクラブ行事へ 2名

＜四つのテスト＞

言行はこれに照らしてから

- I. 真実かどうか III. 好意と友情を深めるか
- II. みんなに公平か IV. みんなのためになるかどうか

●市内9ロータリークラブ例会情報

クラブ名	日時	内容
和歌山北	11月28日(月)	卓話「世界一よくわかる!フォーキング講習会」
和歌山	11月29日(火)	ロータリー財団月間になんで
和歌山サンライズ	11月29日(火)	
和歌山東南	11月30日(水)	大澤ガバナー公式訪問
和歌山西	11月30日(水)	ラオスの小学校への教育支援活動について~そのII~
和歌山東	12月1日(木)	
和歌山城南	12月1日(木)	年次総会~2012-2013年度 理事・役員選出
和歌山南	12月2日(金)	
和歌山中	12月2日(金)	クラブ年次総会(次期理事・役員選出)

● 会長報告



会長 後和信英

皆さんこんにちは。今日は、民主党衆議院議員の岸本周平さんに来て頂いています。

皆さんも興味を持たれていると思われるのですが、日本の経済、世界経済等のお話をして頂けるのとことなので、卓話をお楽しみにして下さい。今日は、若干スケジュールの変更があるとSAAの方から聞いていますので、よろしくお祈りします。それでは、今回は「雨」のことについてお話させていただきます。先週、たくさんの雨が降りました。日本の国というのは、地球規模でいいますと北緯約25°から43°の間に含まれますが、このくらいの緯度というのは、一番砂漠地帯が多い地帯です。ゴビ砂漠、サハラ砂漠、アラビア砂漠などがその中に入ります。偶然にも日本だけが緑豊かな土地をもっています。それは、ヒマラヤ山脈があるおかげだといわれています。偏西風がヒマラヤ山脈に当り、南下し、日本の上陸に水蒸気を運んでくるというかたちで雨を降らせてます。これは奇跡的なことだといわれています。そういった奇跡の国に住んでいるということに私は、感謝しています。みなさんはどうでしょうか？

● 幹事報告



幹事 小形みちる

皆様こんにちは。岸本先生の卓話の後で大変心苦しいのですが、残りの時間を埋めさせていただきます。私の仕事が介護という事もあり、認知症についての勉強会にも出席するのですが、その中で認知症になりにくい職業が芸術家、旅館の女将、そして政治家だそうです。先ほどの卓話を聞いていて1日24時間では足

りないほどのスケジュールをこなしていらっしゃる姿を拝見して、その通りだと思いました。本日の報告ですがガバナー月信11月号を回覧いたします。前回お願いしました「タイ王国洪水被害及びトルコ共和国地震災害義援金」ですが、21,950円集まり、地区へ送金致しました。ご協力有難うございます。

委員会報告

◎ゴルフ同好会 貴志孝生会員 「第10回貝塚コスモスRC - 和歌山アゼリアRC合同ゴルフコンペ結果報告」



11月17日(木)有田東急CCにて合同コンペを開催しました。

アゼリアからは6名、コスモスから4名、合計10名が参加し、ゴルフを

楽しみ交流を深めました。

コンペの結果

団体戦(上位4名のネットスコア合計で競う)

アゼリア 299.2 コスモス 316.8 でアゼリアが圧勝しました。

個人戦上位5名成績

順位	氏名	Out	In	グロス	ハンディ	ネット
1	貴志 孝生	47	45	92	20.4	71.6
2	山田 茂	43	42	85	9.6	75.4
3	掛下 吉三	39	44	83	7.2	75.8
4	大野 治朗	54	50	104	27.6	76.4
5	田中征四郎	48	49	97	19.2	77.8



◎R情報委員会 小門薫子会員



余った例会時間を活用して、ロータリーのことについて今回も少しお勉強をしていきたいと思ひます。

前回では、例会には必ずロータリー

バッジをつけてきて頂きたいというお話を致しました。今回は、ロータリアンとして3つの事を必ず守っていただきたいというお話です。

- ①会費を納めること
- ②毎月のロータリーの友を読んでいただくこと
- ③例会に出席すること

最近出席率が低下しています。ホームクラブ(アゼリアRC)への出席が一番大切ですが、

1. 例会の前後2週間以内に他クラブへメーカーキャップに行く。
2. サイン受付の情報を見て、名前を書いてくる。という事で欠席の補填が出来ます。

外部卓話

「国政の現状と課題」

TPPで日本は本当に負けるのか?



民主党 衆議院議員 岸本周平氏

APECで野田総理が、TPP参加に向けての協議開始宣言を行い、参加国から歓迎されています。そして、

カナダやメキシコも日本の方針を受けて、参加を表明しました。日本政府の行動が他の国の政府に影響を与えた、通商外交上の歴史的なイベントとなりました。

アジア経済の成長力を日本に取り込むために、地域の経済統合が必要なことは言うまでもありません。2001年には、中国がWTO(世界貿易機関)に参加し、貿易自由化のためのドーハ・ラウンド交渉がスタートしました。しかし、発展途上国の権利主張が強く、2008年にドーハラウンド交渉が決裂します。そこで、各国は、WTOに代わる多国間の経済統合の枠組みを探ることになりました。

そもそも、APEC21カ国は、2020年までにEFTAAP(アジア太平洋自由貿易圏)を構築することで合意しています。日本は昨年6月にそのことを「新政長戦略」として閣議決定しています。一方で、シンガポール、ニュージーランド、チリ、ブルネイの四カ国が「P4」という高いレベルの経済連携協定を2006年に結びました。

ドーハラウンドの決裂後、アメリカとオーストラリアはP4に参加する形で、TPP(環太平洋経済連携)の交渉参加を表明。2010年から、さらにペルー、ベ

トナムを加えた8カ国で交渉が始まりました。昨年の横浜でのAPECで、EFTAAPの前提になるTPPが多国間の交渉として位置けられ、日本政府も情報収集のための協議の開始を決めました。

私は、ドーハラウンドが機能しない以上、TPPに参加して、多国間での経済連携を進めるほかないと考えます。貿易以外の21分野でも、日本はすでに相当にオープンな国になっていますから、たとえば日米二国間でEPA（経済連携協定）の交渉をするより、オープンでない他の国々と一緒に交渉した方が有利です。政府調達や貿易手続きの簡素化は、中小企業にとっても大きなメリットです。

TPPは高いレベルの経済連携をうたっていますが、アメリカ、オーストラリアなどは国内問題で、砂糖と乳製品は例外にしたがるはずで、日本も米などを例外品目として堂々と交渉すればよいのです。多くの国が経済連携に一步踏み出そうとする時に、日本だけが後ろを向いて自由化から置いてけぼりをくうのは国益を損ねます。また、TPPにカナダ、メキシコまで入ってくると、中国に対しても大きなけん制効果が期待できます。

今回、慎重派方々の議論を聞いていますと、二言目には「負ける、負ける。」「アメリカにしてやられる」など、最初から負けることを前提にしたお話が多いのです。オレンジ自由化の時、勝か負けるかわかりませんでした。勝負をしたら、温州みかんが勝ちました。アメリカンチェリーの時も、山形のさくらんぼが勝ちました。競争すれば、品質も良くなって、世界で勝負できる果樹ができたのです。

日本は1994年のウルグアイラウンド対策として6兆円の農業対策事業を行いました。成果が出たかどうか議論の分かれる部分もありますが、農業対策を実施して自由化に挑戦したのです。その後、日本は一度も大規模な農業対策を打たずに、失われた20年を過ごしてしまいました。政権交代で「農家に対する直接の所得保障」という道具を私たちは手にしました。

このほか、公的健康保険や食品の安全など国益に反するものは、守り抜けばよいのです。交渉もせずに逃げ回っていたら、また失われた20年になってしまいます。少なくとも、交渉に参加することには、私は賛成です。

余白つぶし

「食事と健康の豆知識－生姜の効能」

ショウガは世界の料理に使用されている香辛料です。清涼感のある香りが嗅覚を刺激して食欲をそそり、さらに独特の辛みが唾液の分泌を促し、消化吸収を助けて食欲を増進させます。

ショウガの成分の中で特に注目されているのが、辛みの主成分であるジンゲロールとショウガオールです。

ショウガを加熱するとジンゲロールがショウガオールという別の成分に変化します。

ジンゲロールには、血行促進的作用があるので、身体を温め冷え性を改善します。

昔から「風邪に引き始めにショウガ湯を飲む」とされるのはショウガオールの発汗作用で解熱効果が期待できるためです。

10グラム（親指の先大）のショウガを摂取すると30分後にはエネルギー消費が高くなります。

つまり、熱がより多く発生するようになります。チューブのショウガなら絞った長さは10センチ程度です。その効果は摂取後3時間は続きます。

冷たいうどんや冷ややっこにおろしショウガを添えて食べる人が多いのは、美味になるのはもちろん、身体を冷やさないという意味で理にかなう組み合わせといえます。

ショウガの温め効果をさらに引き出すには、ショウガを加熱して摂ります。ショウガを加熱した時にジンゲロールが変化して増えるショウガオールの温め効果が高いからです。

加熱する温度はポットのお湯程度でも効果があります。より高い温度で加熱した方が短時間でショウガオールが増えますが、70度くらいでもかなり増えると思われ、効果は十分です。

単なるホットドリンクと違い、体を温める効果が長く続くのがショウガです。

ショウガの効果は身体を温めることにとどまりません。メタボリック症候群の予防・改善についての研究も報告されています。辛み成分のジンゲロールには脂肪燃焼を促進する効果があります。

ショウガ摂取後に30分のウォーキング等の有酸素運動を行うと、ショウガオールによる脂肪燃焼促進効

果が組み合わさり、脂肪の燃焼が加速され、冷え症改善と同時にメタボの予防・改善にも効果があります。

他に、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎたり、善玉コレステロールが少なすぎたりする状態を改善する効果もあります。

食後の血糖値の上昇を緩やかにする可能性もあり、今後の研究が待たれます。

このようにショウガにはメタボの様々な症状に効果があります。また、ショウガには血行を促進して身体を温めたり、発汗を促す効果やせきを鎮める作用や循環機能の活性化などにも効果がありますから、風邪のひき始めや発熱、ダイエットにも有効です。

生姜（ショウガ）の効能・効用

『赤毛のアン』に、ショウガの絞り汁に砂糖を入れ、お湯を注いだ飲み物が出てきます。プリンスエドワード島のモンゴメリーさんも、調子が悪いときにきっと生姜湯を飲んでいたのでしょう。

【生姜（ショウガ）の効能】

☆全身を温め、胃液、胆汁の分泌を促進

脂っこいものを食べすぎたとき、胃がもたれるときにショウガを食べると、脂肪の消化が促進されます。

☆胃の冷えによる嘔吐をとめ、消化をよくする

「嘔家聖薬」と言われるくらい、吐き気や胃のむかつき止める効果があります。ショウガ15g、陳皮10gを煎じます。吐き気、むかつき、妊娠のつわりに効果があります。

☆発汗作用は風邪に効果

血液循環をよくし、発汗させることで熱を下げます。生姜湯やショウガと一緒に煮込んだ鶏スープは、悪寒のする風邪によく効きます。

☆痰を切り、咳を鎮める

気道の粘膜に潤いを与えます。

☆殺菌作用

シソの葉といっしょに用いると、さらに効果的です。これはご存知ですね。

☆消炎効果

ショウガにはアスピリンと同じく、血液の凝固を抑制する作用があります。関節痛などでお悩みの方は、毎日5g程度ショウガを煮物などと一緒に

煮込んで召し上がってみてください。時間はかかりますが、鎮痛剤のような副作用はありません。

☆肩こり、腰痛

ショウガを1コすりおろしたものに、塩とお酢を少々加え、ぬるま湯に入れます。よくかき混ぜたら、タオルを入れて絞ります。痛いところにタオルを当ててください。血液循環がよくなり、痛みが和らぎます。

☆血压降下

洗面器にぬるま湯をいれ、ショウガ1～2コすり下ろしたものを入れます。15分くらいそこに足をいれ、足湯をしてください。血压が下がってきます。

◎ S・A・A 報告 【3つの箱】

*ニコニコ箱

川野富喜子会員 岸本先生、本日はようこそお出まし下さいました。素晴らしいお話を楽しみに聞かせて頂きます。

貴志孝生会員 初孫が生まれました。ホークスも優勝しました。とても嬉しいです。

栗山 久会員 岸本先生、本日はお忙しいところ有難うございます。

三木民生会員 岸本先生、本日有難うございます。4K、TPP、小沢一郎観について さわりで結構です。よろしく願います。

坂部美智子会員 岸本周平様、ようこそお出で下さいました。本日はよろしく願い致します。

ゴルフ同好会 貝塚コスモスRCとの合同ゴルフコンペ団体戦勝利しました。

後和信英会員 本日は、岸本周平様、ようこそお出でいただきました。よろしく願います。

小形みちる会員 岸本周平様、本日は国会でお忙しい中、お時間を調整して頂き、誠にありがとうございます。

本日合計額 30,000円 今年度累計額 636,000円

*ロータリー財団

三木民生会員 川野富喜子会員 坂部美智子会員

本日合計額 8,500円

*米山奨学

三木民生会員 川野富喜子会員 坂部美智子会員

本日合計額 8,500円