



2014~2015

沼田ロータリークラブ会報

ロータリーに輝きを
LIGHT UP ROTARY

2014~2015年度 国際ロータリー会長 ゲイリーC.K.ホアン

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 山田龍之介 幹事 桑原滋 会報編集 桑原伸一郎
例会場 ディラン 事務所 沼田市東原新町1540 利根郡信用金庫本店内 TEL 0278-24-1177

第2832回 例会報告

2015年3月31日

記録 桑原伸一郎

例会予告

4/7 夜間例会 於 永井酒造

4/14 インターアクト台湾研修報告 天野純一 会員

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2015年4月7日発行 No.36

公開例会 於 ディラン

ホールフード Whole Food セミナー I

ホールフード協会 代表理事 タカコ・ナカムラ 先生



例会報告

■司会 南雲達也 SAA出席委員
会長の時間 山田龍之介会長

公開例会で年度末のお忙しき中ご出席いただきありがとうございます。ホールフードというまだあまり聞き慣れない言葉ですが、食を単に食べるだけでなく、自然の恵みに感謝を込めて丸ごと食べ健康・暮らし・環境を考えずてきなライフスタイルをおくることだそうです。子供からお年寄りまで誰でも当てはまることです。

ロータリークラブは、社会奉仕事業をいろ

いろしていますが、よりよい社会や環境整備等地域のために実践しています。今日は人が元気になりより楽しく過ごすためのお話です。是非お帰りになられたら試してください。

委員会報告

◎ニコニコ委員会 荒井静雄委員
・ニコニコ1週間 タカコ・ナカムラ先生のホールフードセミナーを楽しみにしてます。

飯島千明君 春日政志君 山田龍之介君
天野純一君 桑原 滋君 櫛渕光彦君
深津卓也君 持谷明宏君 阿形登氏君
松野正一君 宮内明彦君 桑原 裕君
南雲達也君 宮田徳彦君 保坂充勇君

田代経量君 水石清治君 荒井静雄君
関 真一君 宮澤孝幸君 久保郁弥君
綿貫利彦君 清野啓介君 赤間昌彦君

■講師紹介 **深津卓也君**

本日はまち・地域を元気に、クラブを元気にしたいという会長のテーマにより、まずそのためには健康が必要です。そのヒントを先生が与えてくれるとおもいます。

日本食が注目され、うまみ・だしが注目されています。園児が和食の給食を食べて元気になっている番組を見ました。今回は話を聞いていただき、次回6月には畑で収穫体験をしていただく予定です。ご案内しますのでその際もご参加ください。

先生は山口県の料理屋で生まれ、アメリカに遊学中にこれに触れ目覚めました。現在ホールフードスクールを主宰、08年ホールフード協会を設立して代表理事をつとめられています。

■講演

昨年みなかみ町でプロの方々にお話しさせていただきました。今日は一般の方々に聞いていただき、ご家庭で役立てられるように、1時間で自然の持つおいしさを体験していただきたいと思います。

ホールは丸ごと、フードは食べ物。根や皮種全てを食べて、ライフという生活も付け生き方にも触れます。丸ごと食材を食べ、健康・豊かさ・平和な暮らしをおくるため調理方法を工夫します。野菜が豊かな土地でおいしい水により育つ。そのためにゴミの分別、洗剤の使用を押さえることも必要です。野菜だしのベジブロスとプロスを料理に使い食材を使い切る。こんな活動を26年続けてやつと昨年から少し注目されるようになりました。

教室に順天堂大の先生が来ていただき、その先生は100歳までアンチエイジングで有名なドクターです。ベジブロスが健康によいと科学的に説明し広めていただきました。ベジタブルとブロス（だし）、野菜だしの意味です。和・中・イタリアン等多くの料理でプロは使っています。ただプロは食べられるところを使います。私は捨てている皮・根・わた・種を使います。もったいないもありますし、農家が丹精込めて作った物という気持ちもありますが、その捨てている部分に栄養があります。ある先生が野菜の食育活動を佐世

保でしてしまっていて、調理で捨てられている部分を堆肥にして野菜を作り子供たちに給食で提供していたら、体が健康になるだけでなく、心も変わり豊になるを実践していました。捨てられている部分に野菜の生長点があるからです。その生長点を食べさせるのにはベジブロスが一番いいのです。園児たちも欠席が減り明るく元気になっています。

野菜のビタミン・ミネラル・食物繊維・ファイトケミカルが注目されています。ファイトケミカルとフィト（植物）ケミカルは同意語ですが、ファイトの方が元気を想像させます。食物に含まれる成分で5000種発見されていますが、まだその3倍はあると言われていています。ポリフェノール・リコペン・ベータカロチン・ルテン・カテキン・アントシアニンがそうです。

野菜は食べられるために生息しているのではなく、それぞれの種を守るために命をつないでいます。私たちは命をいただいています。生息するためには一番外側が種を守っていますので強い成分があります。それが健康に効果があり、がんの抑制や免疫を高め、抗酸化作用で老廃物を破棄してくれます。脂質の酸化により生命維持にそぐわない状態になっているから、活性酸素を排除するにはヒドロキシルラジカル等を補充しないと体内で無毒化できない。美容と健康にはこれらを的確に摂取することです。毎日サラダを食べたとしてもほとんどが排出されてしまいます。これらの成分は細胞膜の中にある物で、細かくミキシングしないと現れません。ベジブロスは熱してこれらの成分を溶け込ませます。これらの成分は熱に強いのです。野菜生ジュースよりスープにしたにんじんは100倍の成分量になり抗酸化物質が多くなります。

日本人がどれだけ野菜を食べるかの数字があります。350gが目標値ですが284gしか食べていません。世界で1番は韓国で567g、アメリカ336gとなっています。がん患者と野菜の関係を調べてみると食べていない方が発生率が高いのです。

実験でベジブロスのスープを朝何も食べていないで飲ませ血液を調べると抗酸化率が25%から40%に上がったという結果があり驚きました。生ゴミを煮たスープで血液が変わるのです。沼田のように環境の良いところ



で豊富な野菜をがある。これらがまちお越しになると思います。塩も何も入れずに優しい味が得られ、温かくも冷たくも大丈夫です。毎朝冷たいのを水代わりに飲まれている方もいます。

やはり材料は旬の野菜が良いと思います。今までの経験でタマネギの茶色の皮が一番で抗酸化物質ケラスチンが多く、漢方薬にも昔から使われ血をきれいにします。タマネギの白い部分にはほとんど含まれていません。東京などではパウダーが売っていますが苦みが強いのでおいしさはありません。おいしくなければ続きません。多くの種類を煮た方がおいしいですが、アブラナ科のキャベツ・ブロッコリー・カリフラワーは硫黄成分が多く入っていて、においの強いニンニクやらっきょ、色の強い紫タマネギ・紫キャベツ・なす・サツマイモは色が出るのでご注意ください。料理を選びカレーなど色を消す料理ではかまいません。紫系にはポリフェノールやアントシアニンが多くありますので。

ベジブロスの作り方ですが、1リットルを作るのに、野菜の切れ端両手で軽く一杯、切れ端なのでグラムでは表記しきれません。材料は水から全て入れてください。水1.3リットル、料理酒少々を入れたしを出やすく、又、えぐみ取りになります。中火・弱火で野菜が踊らないように火加減します。2～30分コトコト煮たら完成。強火ですと煮崩れをして濁らせ、えぐみが出ます。保存の方法は、あらかじめ熱を取りペットボトル等の容器に入れ、冷蔵は5日ぐらい、冷凍は1ヶ月ぐらいです。合わせ技として、具材と一緒に冷凍させます。細胞膜が冷凍することで壊れ、うまみが増します。但し使うときにまた漉してください。

野菜の切れ端の貯め方ですが皮、切れ端、根っこ、種を50度の温水で洗い、水気を取

りファスナー付きの袋に入れて保存してください。材料を酸化させない様にするためです。一週間は保つと思います。

50度の温水は殺菌効果もあり、鮮度を回復させる効果があります。もやしなどは買ってきたらすぐに50度洗いして水気を取れば一週間は保ちます。あるコンビニのサラダで50度洗いをして提供していると聞き、うれしく思いました。学校給食では0157の問題で生野菜が出せなくなりました。塩素殺菌は体に良くなく、温野菜等でしかメニュー入れられずにいます。50度の管理が必要で43度になると雑菌が繁殖しますので、皆様も最初は温度計を見ながら行ってください。50度にしても大量に入ればすぐに下がってまいります。

使い方は万能ですが、まずお米を炊く特に水代わりに使ってください。目に見えない野菜たっぷりの具のない炊き込みご飯です。男性方は、インスタントラーメン・カップ麺に入ると栄養バランスが少し保たれるとおもいます。

野菜は国産のもの、顔の見えるもので有機栽培されてるものが一番です。一般の中国産はやめておいてください。ベジブロス皮や根を使いますので、まずそこに残留農薬や化学肥料がたまり、それを食すことになります。日本の有機野菜は認定されているのが全体の0.18%しか有りません。知り合いの安全なもので良いと思います。水や土の健康なところで安心安全な農業を応援したいと思いません。危険と思われるのは買わない、売れなければ減っていきます。

自然豊で水がよく条件のとのついるこの地で安心安全な農作物をお願いしたいと思います。