

ロータリー：変化をもたらす

ROTARY : MAKING A DIFFERENCE

平成30年4月25日 第2,449回 No. 2,194号

会長：田中 清一 ・ 幹事：関口 浪男 ・ 会員サービス委員長：愛甲 宏明

E-mail : neast-rc@valley.ne.jp

URL : <http://www.valley.ne.jp/~neast-rc/>

《ロータリーソング》

- それでこそロータリー

《会 長 報 告》

- 堤副会長 《落花生の効能効果》

本日は田中会長がお休みですので、代行させていただきます。

先日私用で千葉に行きました。サラリーマン時代に転勤先として赴任しており、平成8年から2年間千葉市の西千葉駅近くに単身赴任で住んでおりました。その後東京本社に移動になりましたが、平成14年に脱サラ起業で退職するまで、神奈川県を含め担当エリアの一つでした。

千葉県と言えば、まず頭に浮かんでくるのが名産である「落花生」です。特に殻つき落花生は大変美味であり好物の一つです。国産の、取り分け千葉産の落花生は非常においしいです。 価格的には中国産に比べて3～4倍しますが、安全性とおいしさで、その価格差は十分過ぎるくらい埋まります。落花生を買うときは是非千葉県産をお買い求めいただくと、はずれはないと思います。

先日行った時に買って帰ろうと思ってお店に行きました。試食用が店頭においてあったので試食を試みました。その時店員さんが私に「皮ごと食べて下さいね」って言いました。今まで言われた事が無く、当たり前にして茶色の薄皮をむいて食べていましたので怪訝に思いながらも「はい」と素直に食べました。しかし、特においしくもなく変わった事はありませんでした。しかし、店員さんが敢えて薄皮ごと食べるというからには何か訳があるのだろうと思い調べてみました。そしたら何と、栄養価のすこぶる高

い、スーパーフードだったんですね。その事を少しお話をさせていただこうと思います。

呼び方に、南京豆、落花生、ピーナッツとあると思いますが、ここではピーナッツという呼び方でお話します。実は昨晚(23日)テレビの健康番組を観ていました。タレントの健康検査の結果を複数の専門医が診断、解説し対策を実践するという番組ですが、それに女優の十朱幸代がゲストで出ていました。相変わらず綺麗で私も昔はファンでした。独身だそうです。御年75才だそうですがそうとは見えない位美貌は健在で、どのように美と健康を保っているのかについて映像を流していました。スポーツジムで体を鍛錬したり、食べ物に気を使っていたり、さすがに様々な努力をしているようですが、5つ挙げてあった項目のその3番目に「薄皮つきピーナッツ」を食べるという文字がありました。偶然とはいえ驚きました。

まずピーナッツのイメージですが、認識としてはおそらくただのお菓子であり、酒のつまみ程度の物だろうと思います。また、太る・たくさん食べると鼻血が出る・ニキビが出来る、という負のイメージもあると思いますが、これは全く医学的根拠がなく、「都市伝説」だといわれているそうです。では実際にはどういう栄養価があり、薄皮に含まれているものは何なのか、落花生の殻はただのゴミになってしまうのか、についてお話しさせていただきたいと思っております。

まずピーナッツの1番目の効能は、「血管を健康にして死亡率を飛躍的に下げる食材」であるという事です。ダイエットに使えて、肌の潤いを保つ美容効果があり、がんや心筋梗塞・動脈硬化の生活習慣病の予防効果があるとい

う事です。

2番目に、効能が大きく分けて3つあり、①消化吸収を助けて胃の働きを整える「健胃」②貧血を予防する「造血」③体の様々な部分に潤いを与える作用があり、潤いは乾燥している腸にももたらされ、便秘改善の効果もあるそうです。ピーナッツの成分ですが、脂肪 49.5% タンパク質 25.5% 糖質 17% 食物繊維 3% その他 5% だそうです。脂肪分 49.5% というところとやっぱり太るんだと錯覚しますが、しかしこれは植物性の脂肪であり、その半分がオレイン酸、リノール酸という事で、それは中性脂肪や悪玉コレステロールを下げて、動脈硬化などの生活習慣病の予防効果があるそうです。

更に、ビタミンB、ビタミンEが多く含まれており、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、リン脂質が多く含まれていて、リン脂質は細胞の生まれ変わりを促進し、老化や病気の予防となるそうです。

何でもそうですが、身体に良いとからと言ってどれだけ食べてもいいかっていえば、そうではありません。1日20～30粒程度が適量だそうです。と言っても数えながら食べていませんから、数えて皿に出しておくのと良いようです。更なる効能効果はどういうものがあるかという

- 糖質制限ダイエット、食べても体内血糖値の上昇が緩やかで太りづらい。炭水化物は血糖値上昇が早く太りやすいそうです。
- 記憶アップ効果、神経伝達物質を作り出して脳の神経細胞の働きを活発にし、記憶力のアップや痴ほう症の予防効果があるという事だそうです。

「ゆで落花生」には葉酸が多く含まれていて、貧血や記憶力アップに効果があるそうです。そしてまた意外にも、発毛、育毛効果があるそうです。タンパク質やビタミンB群の栄養素が、髪を抜けにくくし、新しい髪を育ち易くする効果があるそうで、亜鉛は発毛や育毛がしやすい環境を作る働きがあるそうです。

- アルコール代謝促進効果もあるそうです。肝臓内で糖分、アルコール、脂肪の代謝を助けるのと有害なアンモニアを排出する利尿効果があるそうです。そして二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解するので二日酔い予防効果があるという事なので、酒のおつまみには欠かせない必須アイテムという事になるだろうと思います。

ところで気になる「薄皮成分」ですが、これには知られざる、体に良い、かなりの栄養成

分が含まれています。良くわかりませんが列挙すれば、アントシアニン、ポリフェノール、リノール酸、ナイアシン、ビオチン、ポリブデン、オレイン酸等で、効能としては、抗がん作用、美肌効果、アンチエイジング、メタボ予防、血流改善、目の健康、悪玉コレステロール抑制効果、疲労回復、筋肉痛緩和、貧血予防、食道がん予防、胃酸過多、胃潰瘍予防等とてつもなく効能があるようですので、ピーナッツを食べる時は茶色い薄皮ごと食べるようにして、くれぐれもむいて捨ててしまわないようにしましょう。絶対にもったいないです。

もう一つ捨てるのはもったいないものがあります。それは「殻つき落花生」の殻です。これには、空気清浄効果と消臭効果があるそうです。殻を小さく砕いてティッシュの様な薄い紙に包んで4時間置いておくだけで、シックハウス症候群の主な原因である、空気中の「ホルムアルデヒド」を80～90%吸収するという「空気清浄効果」があるそうです。落花生の殻の小さな穴が吸収するので細かくするほど効果があるそうです。ミキサーなどで細かく砕けば更に効果が上がり、細かくした殻は布袋に入れておくだけで高い消臭効果があるそうです。動物小屋の敷材や枕の詰め物など、様々な利用価値が高いようです。

子供の頃から身近で何気なく食べている、馴染み深いおやつの中のピーナッツがこんなにも身体にいい食品だったとは驚きでした。お酒のお供にピーナッツ、元気な体にピーナッツ、何はなくてもピーナッツ！健康食品として、1日20粒、「薄皮つき」で食べましょう！

以上会長報告でした。ありがとうございました。

《幹事報告》

○ 持ち回り理事会の報告

久保田誠君の後任でSMBC日興証券(株)長野支店支店長内海公博氏の入会を承認いたしました。例会にご出席いただくよう、進めさせていただきます。

○ 例会変更のお知らせ

上田六文銭RC 6月12日(火)夜間例会の為、時間を変更いたします。

6月26日(火)夜間例会の為、時間を変更いたします。

*いずれも定刻受付をいたします。

長野北RC 6月28日(木)最終例会の為、時間と場所の変更をいたします。

*定刻受付をいたします。

- 松本城RCより事務所移転のお知らせが届いております。

新住所

〒390-0815 松本市深志 2-3-14

- 次週5月2日の例会は理事会の決定により休会となりますのでお間違いのないようお願い申し上げます。

《出席報告》

本日	出席	欠席	出席率
会員数 53名	28名	25名	52.83%
前々回 4月11日		訂正出席率	74.46%

《ニコニコボックス》

誕生日祝い: 吉川 雅也君

夫人誕生日祝い: 鎌倉 孝光君

在籍賞: 吉川 雅也君

早退: 夏目 潔君、永井 真介君

- お花見例会、楽しかったです。ありがとうございました。 横田 一尊君

- 会長報告を代行させていただきます。

堤 満弘君

- 長野県知事杯野球大会が終わり、信越硬式野球クラブは残念ながら予選敗退しましたが、都市対抗野球大会に期待が持てる立派な闘いぶりでした。今後も応援をよろしくお願いいたします。 田中 宏昌君

- 本日卓話よろしくお願いいたします。 堀江 等君

- 天気が日替わりで体調管理が大変ですがご自愛いただいて、春の大型連休をお楽しみください。 佐藤 忠幸君

《委員会報告》

- 佐藤青少年奉仕委員長

先週の信濃毎日新聞に掲載されましたが、当クラブでお世話をしました2015-2016年度青少年交換留学生の戸谷翠さんが、フランスの最高教育機関、ヨーロッパでも最高クラスの教育機関のひとつであるグランゼコールESSECに合格しました。詳しくは掲示板をご覧ください。すぐにお父さんにメールをしたら、非常に喜んでおられました。9月に入学とのことで、それまでに例会にご出席いただくか、IACで講演していただくなど考えたいと思います。

もう一点は5月9日の例会ではインターアクト地区大会につきまして時間を使わせていただきたいと思います。

横田実行委員長から分科会の進行などにつ

いて講義していただきます。よろしくお願いいたします。

《本日のプログラム》

- 会員卓話

堀江 等君

「企業経営における福利厚生

重要性と従業員の資産形成支援」



《5月9日のプログラム》

- 第2回インターアクト地区大会実行委員会全体会議

《5月9日のメニュー》

- 和定食
 - ・刺身 カツオたたき、薬味
 - ・ミョウガ一式
 - ・焼物 鶏とぼごうのサラダの照り焼き
 - ・小鉢 ホタルイカ、イカ松笠、ぬた
 - ・食事 グリンピースご飯、なめこ汁、漬物
 - ・水菓子 果物(メロン、苺)

= 次週例会予告 =

《5月16日のプログラム》

- 会員卓話 岩崎 佳人君

《5月16日のメニュー》

- 洋コース
 - ・生ハムのせ小さなサラダ
 - ・鯛のゆあん焼き オリーブ醤油
 - ・スモークサーモンのカリフォルニアロール
 - ・グリオットチェリーのパルフェ
 - ・コーヒー