

した。

ニューヨークを旅する前に、家内とスペインを旅行してまわったときのことですが、マドリッドのプラド美術館を訪れまして、あの有名なゴヤの「裸のマハ」「着衣のマハ」に大変興味をもちました。私の絵の見方は、学者でも画家でもないのですから、絵の画法は良くわからないのですが、ただ心を感じるものがあるかどうか、また、その絵にまつわる歴史や背景、スキャンダルといったものの有無によるのでありまして、そうやって絵を楽しんでおります。特にスキャンダルを通して絵を見るのが好きなものですから、最近の絵はどれも自己満足的でスキャンダルが無いので残念です。

私がこのように写真や旅行などに惹かれたのは、実はゴルフ中のケガが元でして、それまでゴルフに熱中していたものが、他にももっと楽しいことがあるのではないかと、いつの間にかカメラを片手に歩きまわることのほうが楽しみになっていったというしだいであります。

◎ 出席報告

会 員 数	72名	出 席 率	函 館 北	1月31日	85.71%
出 席	51名		函 館 東	1月30日	91.67%
欠 席	21名		函 館	1月25日	87.25%
他クラブ出席	9名		函館五稜郭	1月26日	100.00%
出席合計	60名		函館亀田	1月29日	94.00%
除 外 者	2名				

次回・2月28日	「新入会員卓話」
プログラム	緒方 俊二 会員



The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

ハーバード G.ブラウン 国際ロータリー会長テーマ

真心の行動 Act with Integrity
 慈愛の奉仕 Serve with Love
 平和に挺身 Work for Peace

中野 亮会長テーマ ○



2月21日卓話 小笠原 孝氏

《第1575回例会》 第33号 2月28日(水)

本日のプログラム

「マルチメディアについて」

田守 真一 会員

★会 長 中野 亮 ★幹 事 遠藤尚孝

例会場：函館国際ホテル 〒040 函館市大手町5-10 TEL 23-5151
 例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 事務所：函館市大手町5-10 二チロビル3階 23-3870

2月21日の記録

◎司 会 中野 亮 会長 ◎斉 唱 我等の生業
 ◎ピジター 函館R.C.小泉康祐君・渡部正継君、函館五稜郭R.C. 本田元清君・岩田勝三君・福岡英雄君、七飯R.C. 葛西春夫君

◎会長報告 中野 亮 会長
 ○RIから国際大会登録のお勧めがきております。6月23日から26日迄カナダのアルバータ州カルガリです。
 ○大野会員にポール・ハリス・フェローの認定証とメダルをお渡しします。
 ○交換学生委員会報告としてスイス短期留学生募集について御連絡致します。
 本年7月から8月の約1ヶ月間で、募集人員は1名です。詳細は幹事までお問い合わせ下さい。

◎幹事報告 遠藤 尚孝 幹事
 ○今週も地区大会登録の申込用紙を回覧しております。5月11日です。多くの方の参加をお願いします。
 ○3月13日(水)は夜間例会兼クラブアッセンブリーの予定です。
 ○クラブ運営とは違いますが、湯川温泉と函館の観光を考えるフォーラムが開催されます。興味のある方は多数御参加下さい。3月12日(火)13時より、花びしホテルです。

◎親睦活動委員会 南木 哲雄 委員長
 ニコニコBOX投入報告
 奈良 会員……先週、電信電話ユーザー協会主催の料理教室に参加し、道新にのりました。
 田守 会員……健康診断ありがとうございました。
 加藤(補)会員…… " "
 森(務) 会員……BOXに協力
 小笠原会員…… " "
 村井 会員……雪が降っております。車にお気をつけ下さい。
 大野 会員……本日は私立高校の入試日です。
 中里 会員……よく雪が降りますね。

◎卓話 「クスリになる野菜・くだもの」 小笠原 孝 会員
 今から21年前、市が中央市場を開設しました。道内では札幌・釧路・室蘭と函館の4ヶ所に現在あって、農林水産省の管轄です。その他の都市は地方市場と云って道の管轄となります。目的は適正な量を適正な価格で供

給することで、セリを行うことでもあります。1人110kgの年間消費量はやや減少気味ではありますが、第6次整備計画では仲卸の売場を拡げる予定です。買受人には小売商の他、ホテル・飲食店・加工業者も参加しております。野菜は賞味期間の他に原産地の表示があって、里いも・れんこん・しょうがは中国産のものが入っております。そして品質が優良です。

<クスリになる野菜・くだもの>

◎じゃがいも
 薬 効……胃潰瘍、高血圧、腎臓病、やけど、脚気
 原産地……16世紀、スペイン人が南米からヨーロッパに持ち帰り、世界中に広まった。日本にきたのは慶長年間のこと、オランダの商船がジャワのジャガタラ(ジャカルタの古名)から長崎に伝えました。じゃがいもの地名から由来するものであります。また、馬鈴薯は馬が付けていた鈴に形が似ているところから付けたといわれています。

栄養価……ビタミンC、B1、カリウム、リン、鉄分

◎かぼちゃ
 薬 効……冷え症、風邪の予防、貧血、前立腺肥大
 原産地……日本かぼちゃは、メキシコが原産地で安土桃山時代にポルトガル時代にカンボジアから渡来したために「かぼちゃ」の名称が付けられたといえます。西洋かぼちゃは、南米ペルー辺りが原産で一般に栗かぼちゃといわれ、強い甘味とホクホクとした肉質は人気を呼んでいます。

栄養価……カロチン(ビタミンA) ビタミンB1、C、カルシウム

◎長 ね ぎ
 薬 効……風邪、肩こり、老化防止、胃弱、しもやけ、リュウマチ
 原産地……中国西部が原産の東洋野菜で、2000年以上も前から漢民族によって栽培されていたといわれ、日本でも奈良時代から栽培されて「キ」と呼ばれていました。

栄養価……独特の臭気は硫化アリルと呼ばれるもので玉葱、ニンニク等にも含まれビタミンB1の体内吸収率を高めすばらしい効果があります。
 カロチン(ビタミンA)は長ねぎの青い部分に含まれる。

◎キャベツ
 薬 効……胃潰瘍、十二指腸潰瘍、二日酔い、やけど、痛風
 原産地……ヨーロッパ地中海及び大西洋沿岸で昔は觀賞用であった。結球性のよいキャベツが入ってきたのは江戸末期の頃であります。

栄養価……ビタミンC、ビタミンU(キャベジンともいわれる成分で潰瘍の治癒に非常に効果がある)
 その他、ビタミンK

◎大 根
 薬 効……消化不良、胃酸過多、二日酔い、頭痛、発熱、歯茎の出血



The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

ハーバード G.ブラウン 国際ロータリー会長テーマ

真心の行動 Act with Integrity
慈愛の奉仕 Serve with Love
平和に挺身 Work for Peace

中野 亮会長テーマ ○



2月28日卓話 田守 真一 会員

《第1576回例会》 第34号 3月6日(水)

本日のプログラム

「道南の歴史と上の国町」

上の国町長 福原 賢孝 氏

★会長 中野 亮 ★幹事 遠藤尚孝

例会場：函館国際ホテル 〒040 函館市大手町5-10 TEL 23-5151
例会日：毎週水曜日 12:30~13:30 事務所：函館市大手町5-10 二チロビル3階 23-3870

原産地……原産は、アジアの暖かい地方や地中海といわれている。日本でも古くから渡来し「古事記」にもすずしろ、おおねの名前で載っています。

栄養価……根にはビタミンC、葉にはカロチン(ビタミンA)澱粉の消化酵素であるジアスターゼを多く含み、食物の消化を助け、腸の働きを良くします。

◎里いも

薬効……腎臓病、糖尿病、老化防止、下痢、便秘、肩こり、ヤケド

原産地……原産は、熱帯アジアで、日本には稲より早く、紀元前1世紀頃に入ってきました。種類は多く国内だけでも200種類はあります。

栄養価……漢方では、里いもは肝臓、腎臓を守るといわれており独特のぬめりの中に入っているムチンと呼ばれる物質が唾液腺ホルモンの分泌を促すので消化を助け、便秘を解消してくれます。

◎柿

薬効……二日酔い、風邪、高血圧、夜尿症、しもやけ

原産地……中国が原産地で、日本の果物のなかでは最古の部類に属します。

栄養価……プロビタミンC(体内に取り込まれてからビタミンCに変わる)ビタミンA(干し柿の場合は生の2倍になる)

◎出席報告

会員数	72名	出席率	函館北	2月7日	84.29%
出席	43名		函館東	2月6日	90.63%
欠席	29名		函館	2月1日	88.50%
他クラブ出席	16名		函館五稜郭	2月2日	100.00%
出席合計	59名		函館亀田	2月5日	94.00%
除外者	2名				

次回・3月6日

「道南の歴史と上の国町」

プログラム

上の国町長 福原 賢孝 氏