

昭和59年5月16日(木) 例会第1,000回記念として行う。

場所 国際ホテル

告 示

クラブ細則第4条第1節に従い、本クラブの年次総会を12月第1週(7日)に開催することを告示します。

◎ 出席報告

会 員 数	71名	出 席 率	函 館 北 10月26日	98.59%
出 席	45名		函 館 東 10月25日	96.34%
欠 席	26名		函 館 10月20日	97.48%
他クラブ出席	25名		函館五稜郭 10月21日	100.00%
出席合計	70名		函館亀田 10月24日	93.02%
除 外 者	0名			

次回・11月16日
プログラム

ロータリー財団月間にちなんで

ロータリー財団委員長 深瀬 鴻一郎 会員

例会日：毎週水曜日 12:30~13:30 例会場：函館国際ホテル

事務所：函館市大手町5-10 日魯ビル3F TEL (0138) 23-3870

第251地区 第7分区



1983~1984

The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

ウィリアム E. スケルトン 国際ロータリー会長テーマ

Share Rotary - Serve People

みんなにロータリーを—みんなに奉仕を



モロッコの玄関 タンジールの町 R.K 角谷 隆一 会員

《第975回例会》 第20号 11月16日(水)

本日のプログラム

ロータリー財団月間にちなんで

ロータリー財団委員長 深瀬 鴻一郎 会員

★会 長 成沢善次郎

★幹 事 中里 昇

1983~1984 <第974回例会> 第19号

11月9日の記録

- ◎司 会 成沢 善次郎 会長 ◎齊 唱 奉仕の理想
- ◎ビジター 函 館 R.C. 佐藤公郎 君他 2名 函館東 R.C. 鎌田 剛 君他 3名
五稜郭 R.C. 佐藤 博 君他 2名 北部 R.A.C. 空 健作 君他 2名
- ◎ゲ ス ト 羽田野 六男 氏 北大水産学部助教授・農学博士

- ◎会長報告 成沢 善次郎 会長
○ P H F メダル贈呈 深瀬鴻一郎 会員

- ◎幹事報告 中里 昇 幹事
○ 11月21日 亀田 R.C. 夜間例会 PM 6 : 00 於 シャトレース ビジター料 ¥6,000
○ 当クラブ20周年記念の式典が59年5月16日に決まりましたので、委員会の方よろしくお願い致します。

- ◎ロータリー情報委員会 浜 武 委員長
○ ロータリー名言カレンダーに下郡山会員の名言が入選致しました。このカレンダーを全会員購入することに手配させていただきます。
○ 新入会員及び前期入会会員を対象に11月19日炉辺会を駅前のひさご館で行いますので、よろしくお願い致します。会費 3,000 円

- ◎ローターアクト委員会 関本 肥呂旨 委員長
○ 空 健作第11回ローターアクト年次実行委員長=第11回年次大会を竹山ガバナーをはじめ各来賓の方の出席を得まして大変有意義な大会とすることができましたことは成沢会長はじめ皆様の御協力のたまものと感謝しております。どうもありがとうございました。

- 井川隆義 5周年記念式典実行委員長=記念式典にさいし記念誌の発行、北ローリークラブ全員登録等御協力ありがとうございました。年次大会と重なって大きな大会にできませんでしたが、10周年で盛大にやりたいと思います。
- 斎藤弘函館北部ローターアクト会長=年次大会、5周年記念式典を皆様の御協力により無事終了できました。クラブ一同心より感謝致します。本当にありがとうございました。これを機会に会員増強にさらに力を入れますので御協力お願い致します。

- ◎親睦活動委員会 三沢 洋大 会員
ニコニコBOX投入報告

駒井 会員……今期決算順調な成績をおさめました。
及川 会員……欠席がちのおわび

- ◎卓 話 “魚食の効用について”

羽田野 六男 氏 北大水産学部助教授 農学博士

最近「魚離れ」ということが云われ、食生活の中で水産物の占める割合が少なくなってきましたが、この原因としては、食生活の洋風化、水産物の価格が高いこと、住宅構造の変化、マスコミ(コマーシャル)による人の餌付け現象、魚の調理の面倒さなどが挙げられます。

このように水産物のウエイトは低下して来ているにもかかわらず、日本は世界一水産物の消費が多い国です。昨年厚生省から日本人の平均寿命は男74才(世界第1位)、女は79才(世界第2位)となり、トップクラスの長寿国となったことが発表されました。この理由は医療の進歩によるところが大きいですが、他の長寿国(北欧諸国)にも共通していることは、魚貝類の消費が多い点です。このことから簡単に魚食民族は長生きであると結論付けることはできませんが、何の関係がありそうな気がします。

このような背景から魚食の効用をみますと、獣肉タンパク質と脂肪分の多い食

生活に浸って来た欧米人が、ここ数十年増加した成人病に悩んでいます。同様に長寿国日本でも魚離れの始った頃から同じ悩みが広がってきました。魚貝類はカロリー源（エネルギー源）としての効用はありませんが、獣肉とともに血となり肉となる動物性タンパク質としても重要なものです。しかし魚肉には獣肉と比べて優れている点があります。それは、

(1)魚肉タンパク質には、体内で合成できずどうしても食物から摂らなければならぬ必須アミノ酸が多く含まれていること。

(2)消化性が獣肉よりも約2倍も優れていること。

(3)ミネラル、特にカルシウムが多いこと。獣肉にはリンが多く、獣肉ばかり食べているとリンとカルシウムのバランスがくずれ、カルシウムが不足し骨がもろくなり、また神経の興奮も抑えられずイライラ病になります。

(4)イワシ・サバの脂肪にはエイコサペンタエン酸（EPA）がとくに多く、このEPAは血液の凝固を防ぐ作用がありますから脳血栓、心筋梗塞などの血栓症の予防にもなります。また血中コレステロールを少なくし動脈硬化を予防します。

(5)イカ・タコ・エビ・貝類に多く含まれるタウリンというアミノ酸は、血圧を正常状態に保つ働きがあり、更に視力の衰えの防止、糖尿病予防にも役立ちます。

(6)その他、ビタミンA、Dも多いことなど魚貝類はよいことづくめの食品であり、又バランスのよいプローションをつくるには理想的な食品ですから、高級魚ならという偏見を捨ててもっと多く大いに食べたいものです。

◎ 出席報告

会 員 数	71名	出 席 率	函 館 北 11月 2日	97.18%
出 席	42名		函 館 東 11月 1日	100.00%
欠 席	29名		函 館 10月27日	95.80%
他クラブ出席	27名		函館五稜郭 10月28日	100.00%
出席合計	69名		函館亀田 10月31日	95.35%
除 外 者	0名			

次回・11月23日

プログラム

休 会

例会日：毎週水曜日 12:30~13:30 例会場：函館国際ホテル

事務所：函館市大手町5-10 日魯ビル3F TEL (0138) 23-3870

第251地区 第7分区



1983~1984

The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

ウィリアム E. スケルトン 国際ロータリー会長テーマ

Share Rotary - Serve People

みんなにロータリーを—みんなに奉仕を



モロッコの玄関 タンジールの町

R.K 角谷 隆一 会員

《第 976 回例会》 第 21 号 11月30日 (水)

本日のプログラム

魚の神秘をさぐる

函館製網船具協社長 岡本 忠作 氏

★会 長 成沢善次郎

★幹 事 中里 昇