

生活に浸って来た欧米人が、ここ十数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ない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ポ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

函館製網船具株式会社 岡本 忠作 氏

★会 長 成沢善次郎

★幹 事 中里 昇

1983~1984 <第975回例会> 第20号

11月16日の記録

- 司会 宮崎英一 副会長 ●斉唱 それでこそロータリー
- ピジター 函館R.C. 加藤忠平君他4名 函館東R.C. 井村守治君他1名
- 五稜郭R.C. 本田元清君 亀田R.C. 藤野諦然君

●会長報告 宮崎英一 副会長
 ○登別R.C.より水害お見舞に対する礼状がきております。

●幹事報告 中里昇 幹事
 ○265地区年次大会のお知らせ 1984年4月21~22日、於近江八幡市文化会館、
 仮登録は11月30日迄、登録料¥15,000
 ○北部ローターアクト例会日変更 11月22日→21日
 ○次週例会は勤労感謝の日祝日のため休会

●親睦活動委員会 加藤久春 会員 ニコニコBOX投入報告
 飯田 会員……ふとんの丸洗い事業始めましたのでよろしく
 川村昭会員・橋場会員……ニコニコBOXに協力します。
 小沢 会員……ホームクラブ欠席がちのおわび。

●卓話 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
 ロータリー財団の目的(各国の国民間に理解と友好関係を増進すること)、活
 動内容、代表的地区として504地区(アラスカ・カナダのプリティッシュコロンビ
 ア、USAの一部)の活動状況の紹介などに関するスライドが上映されました。
 (担当 小川 会員)

◎ 出席報告

会 員 数	71名	出 席	函 館 北 11月 9日	95.77 %
出 席	49名		函 館 東 11月 8日	95.18 %
欠 席	22名	席 率	函 館 11月 3日	祝日休会
他クラブ出席	19名		函館五稜郭 11月 4日	100.00 %
出席合計	68名		函 館 亀 田 11月 7日	93.02 %
除 外 者	0名			

次回・12月7日
プログラム

会員卓話
 「私の……」
 石上 伊佐男 会員 向山 英彦 会員

第251地区 第7分区



1983~1984

The Weekly Report of

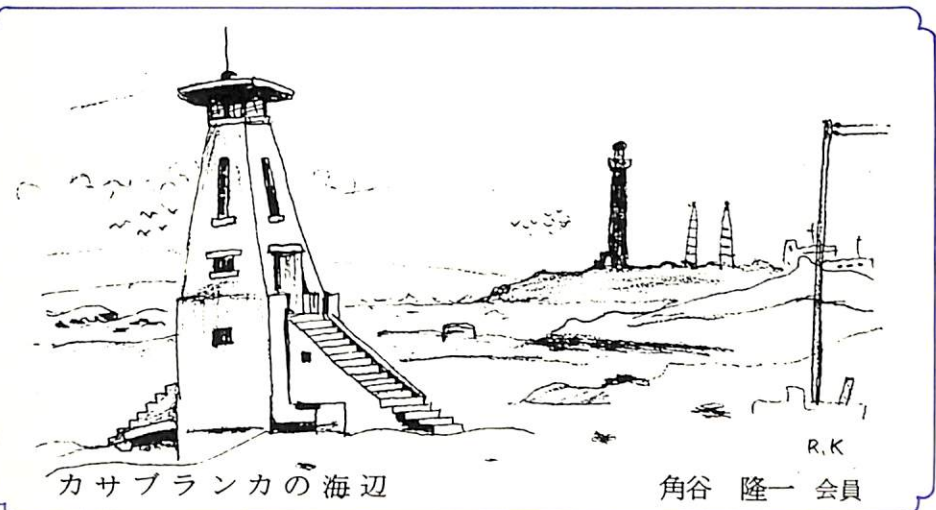
Hakodate North R.C.

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ーみんなに奉仕を



《第977回例会》 第22号 12月7日(水)

本日のプログラム

- ・年次総会
- ・会員卓話「私の……」
 石上伊佐男 会員 向山 英彦 会員
- ★会 長 成沢善次郎
- ★幹 事 中里 昇