



Weekly Report

名古屋みなと

イマジン
ロータリー

2022~2023

承認 1966年 5月12日 例会日 金曜日 12:30
 例会場 名古屋マリオットアソシアホテル
 事務局 TEL 052-221-7020 FAX 052-221-7023
 E-Mail office@portnagoya-rc.com
 URL http://www.portnagoya-rc.com
 会長 高村 芳行 幹事 三枝樹 明道
 広報・雑誌・会報委員長 橋本 美徳

IMAGINE ROTARY イマジンロータリー R. I. 会長 ジェニファー・E・ジョーンズ



第 2634 回例会 No.4
 2022 年(令和 4 年)7 月 29 日(金) 晴
 「奉仕の理想」

服装についての注意喚起

S.A.A.委員会委員長 河野 弘君



出席報告

会員 54 名中 出席 31 名 出席率 57.40%
 ○スピーカー セントライ青果株式会社
 取締役相談役 早瀬 鎌行君



会長代理 岩佐 信機君

幹事報告

三枝樹 明道君



- ①同好会の登録人数は次の通りです。
- ・ゴルフ会 18 名
 - ・釣りクラブ 5 名
 - ・何でもやってみる同好会 11 名
 - ・愛車同好会 7 名
 - ・トラベルグルメ会 7 名
- 詳しい内容は、ホワイトボードに掲示してありますのでご確認ください。

②8月26日開催の夜間例会について
 パートナーの同伴も可能となりましたので、ご参加の程、よろしく願いいたします。

ニコBOX

(昨日つり部会総会ありがとうございました)
 三枝樹幹事
 (昨日の釣会総会にみなさんありがとうございました。今日は卓話をさせていただきます) 早瀬君
 (高村会長お世話になりました。ありがとうございました) 松本君

| | |
|------|-----------|
| 本日合計 | 7,000 円 |
| 累計 | 474,000 円 |



皆さん、こんにちは。
久しぶりに、ここで話をさせて
頂くことになりました。その時の
会長挨拶は、1年間全て果物と
野菜の話をして頂きました。あれ
からもう16年にもなるわけであ
りまして、私の話を聞いたことが
無いという人が多くなってしま

た。野菜や果物なんかは、みんな「知っているよ」と言いますが、本当に知っている人は殆どいないのであります。それがどれ程素晴らしいものであるか、どういうものが美味しいのか、どんな栄養素があるのか、どういう風に作られているのか、といったことなんか何にも知らない人ばかりであります。

そういった事を、今日はお話をし、ロータリアンの皆さん方に、大いに健康で長生きをし、人生を楽しくして頂けるような話にしたいと思っております。

と言いますのも、野菜や果物というのは、宣伝をしないのであります。

ですから、私のような立場のものが、職業奉仕として宣伝してあげないと、いかんと思っております。

私は、もう57年も、中央卸売市場の中で仕事をしています。

ですから、名古屋の中で私以上に、野菜や果物のことを知っている人は、そう何人もいないと思っております。野菜や果物の価額は中央卸売市場で決定されます。

需要と供給によって決まります。

野菜は暴騰や暴落を繰り返しますが、大豊作の時は安くなります。でも、品物としては、素晴らしいものばかり出来るのであります。逆に大不作の時には、いい物が殆ど出来ないであります。

つまり、安い時ほど、物がいい。

高い時ほど、物が悪い。ということになります。

これ市場の常識です。

覚えておいて頂きたいと思えます。

皆さん、野菜や果物、沢山食べていますか。

食べてないでしょう。

国は、1日に野菜は350g以上、果物は200g以上食べましようかと推奨しております。

でも日本人の平均は、この350g、200gに対して、両方とも約100g弱、少ない量しか食べていないのであります。

私共の愛知県の野菜では、1人平均の236gと全国の中でどん尻であります。因みに愛知県は、生産量では全国5番目であります。

もっと、食べましよう。

ところで皆さん、この1日に野菜350g以上、果物200g以上食べましようと言っております、この短い言葉

の中に、私は2つの特徴があると思っております。なんでしょう。

1つは「以上」という言葉であります。

350g以上、200g以上であります。以上があつて以下がない。

つまり上限がないのであります。

350g以上、200g以上どれだけ食べてもいいよと、言っているのであります。こういう言い方は、チョットないと思えます。

『過ぎたるは及ばざるがごとし』と言いますが、塩分の取りすぎ、糖分の取りすぎ、カロリーの取りすぎ、ビタミンでも取りすぎると害になるのであります。

何でも取りすぎると害になるのであります。

なのに野菜や果物は、そんなに取りすぎていいのか、ということでもあります。いいんです。

ご承知のように、野菜も果物も90%ぐらいは水分であります。いくら食べても、害になる程は食べられないのであります。

害になる前に、腹が膨れて食べられなくなってしまうのであります。

アメリカやヨーロッパでも、青果物を沢山食べましようかと運動しておりますが、やっぱり上限をもうけていないのであります。

私は職業上、美味しい果物がいつも手に入りますから、果物200g以上どころではなく、毎日800g~1Kgぐらい食べております。

果物をそんなに沢山食べると、あれは糖分が多いから、糖尿病になるよと、よく言われるんですが、あれは絶対嘘ですね。

だってそういうことなら、私は真っ先に糖尿病になっていなければいけないんですが、私は糖尿病にはなっておりません。

しかも私が食べている果物は、名古屋で1番美味しい果物を食べているのであります。つまりは、最も糖分の多い果物ばかり食べているのであります。もう50年以上ずっと食べております。

更に私は、果物も沢山食べますが、食べるのが大好きでありますから、他のカロリーの高いものも、沢山食べております。

ごはんも、うどんもスパゲッティも、更には揚げ物や中華も大好きですから、常に食べ過ぎ状態であります。だからこんなに太っているのであります。

それでも糖尿病にならないのは、野菜や果物を沢山食べているおかげではないかと、思っております。

大体、糖尿病というのは、カロリーオーバーが問題なんでしょう。野菜や果物というのは、カロリーの低いものばかりなのであります。

皆さん、カロリーオフでありますよね。

カロリーオフっていうのは、40キロカロリー以下なら、カロリーオフと表示出来るそうであります。そんなことなら、野菜や果物は大半がカロリーオフであります。皆さん、カロリーオフをどんどん食べましよう。

さて皆さん、1日に野菜350g以上、果物200g以上、食べましょうという言葉の中に、2つの特徴があると言いましたが、もう1つの特徴は何でしょう。

そう、野菜と言っています。果物と言っています。が品目は特定していません。

野菜なら何を食べてもいいんです。

350g以上、食べればよいよ、と言っているんです。ちょっと大ざっぱ過ぎじゃないの、と思われると思います。だって、夫々の品目で、栄養素が夫々違うでしょう。そんないい加減なことでもいいのか、ということでもあります。いいんです。

日本でも、アメリカでもいいと言っているんです。アメリカなんかでは、野菜と果物さえ分けていないんです。青果物というのは、夫々の品目、1つ1つに、全ての栄養素が入っているんです。大体、皆さん方が普段食べております、野菜や果物は、品目数で約70チョット、多くても80まではないと思います。その70数品目の1つ1つに、ビタミンAもBもCも、ミネラルとしてカルシウムもカリウムもマグネシウムも鉄分もポリフェノールも食物繊維もみんな入っているんです。入っていない品目は、ないんです。

その他にも、品目特有のすばらしい栄養素が、夫々に一杯詰まっているんです。健康食品とかサプリメントとか、テレビでしょっちゅう宣伝しております。この一杯の中に、この1粒の中に、何十種類の栄養素が入っております。これで1日大丈夫と、やっております。

思わず飲んでみたくなるでしょう。

でも、あんな物は、野菜でも果物でも、1つずつ全部の品目に、何十種類の栄養素がみんな入っているんです。

宣伝してないだけであります。

サプリメントなんか、飲まなくてもいいんです。健康食品もありません。

ビタミンCの錠剤は、1粒で500mgもあるんです。りんごなら50個以上食べないと、取れないんです。

自然にはとてとれる量では、ないんです。そういうものは、キット害になるんです。

そんなものを、飲まなくても野菜や果物を食べておれば、全部まかなっているんです。果物だけ食べて、もう10年も生きてる人もいます。その人は、果物以外何にも食べないのに、チャンと生きております。

それから、年を取ると、カルシウムをしっかり取らないかんと、よく言われるんですが、そうすると大抵の人が、牛乳を飲むか、小魚を食べるか、と言う人が多いんです。でも、カルシウムは、吸収率の悪い栄養素だと言われております。

カルシウムを体の中へ入れる為には、マグネシウムやビタミンCの作るコラーゲンの助けが必要なんです。

そしてそのカルシウムを、骨に入れる為には、ビタミンDの助けが必要なんです。大体日本人は、カルシウムを野菜や果物から、半分以上は取っているんです。

小松菜100gと、しらす100gでは、カルシウムの含有量は、ほぼ同じであります。小松菜には、ビタミンCもマグネシウムもたっぷり入っております。

大きな草食動物の、大きな骨は、みんな植物からとっているんです。牛や馬も、小魚を食べたり、牛乳を飲んだりしていません。

果物しか食べていない人も、カルシウムは全部果物からとっているんです。

ですから、野菜や果物をしっかり食べておれば、カルシウムは十分に取れるんです。その他にも、野菜や果物には、まだまだ素晴らしい効能や栄養素が、山ほどあるんです。

ここまで聞いて頂いて、野菜や果物がどれ程素晴らしい物であるのか、少しは分かって頂けたでしょうか。

毎日しっかり食べようと、思われたでしょうか。

でもね、健康のため美容の為、長生きの為だと言って、食べよ食べよ、食べよ、と言ったって、ギリギリじゃあるまいし、そんなに食べれるかと思っている人、多いんじゃないですか。

でもね、食べれるんです。簡単なんです。

美味しい物なら、食べれるんです。

美味しければ、一杯食べれる。

ここに素晴らしく美味いみかんがあります。

食べると、【うまいなあ】、というみかんです。そういうミカンは食べ終わったときに、10人が10人、もう1つ食べたいと、こうなるんです。

私なんかそんな時、止まりません。

3つ4つ、5つと、いっちゃいます。

ミカンは、小ぶりなもので、大体100g位ですから、4つ5つだと400g~500gということになります。簡単に食べれるでしょう。

逆にまずいミカンを食べた時はどうでしょうか。

9月や10月には美味しいミカンはありません。

酸っぱいばかりで、甘みの無いミカンばかりであります。

1袋、口に入れてだけで、もう食べたくない、捨てたいということになるんです。

そういうミカンで、無理して食べると、1か月ぐらいうち、ミカンは食べたくない、ということになってしまうんです。

美味い、とまずいでは、こんなに違うんです。皆さん、美味しいものを食べましょう。

私がこう言いますと、ロータリアンの皆さん方はお金を持っている人が多いですから、高い物を買ってくるんです。

高ければ旨いだろうという事あります。

でも最初に申しあげましたが、市場での常識、高い時程物が悪い、安い時程物が良い。

そして日本人の好きなものは、綺麗な物、珍しい物、初物、大きい物なんです。そういう物にお金を出すんです。だから、そういう物が高い物になるんです。でも今言った、綺麗な物、珍しい物、初物、大きい物、っていうのは味とは全く関係のないことばかりであります。

ですから、そういう物に惑わされずに、本当に美味しい物を、見極めて食べて頂きたいんです。

美味しいものを選ぶのは、色んな事を知っていないと、中々選べないんです。

ですから、美味しいものを、美味しい状態で食べている人は、本当に少ないと思っております。

と言いますのも、美味しい状態というのは、長くは続かないんです。追熟をさせて食べる果物があります。

メロン類、キーウイフルーツ、バナナ、アボガド、マンゴー、ラフランスといろいろあるんです。

追熟をさせて、最高に美味しい時は、一瞬であります。早ければ、まだ固いし、味も乗っていない。

遅ければぐちゃぐちゃになってきます。

美味しい一瞬を逃せば、あとは、腐りが始まります。

そして、店頭では最高に美味しい状態になったものは商品価値が、無くなってしまふんです。

今食べれば最高に美味しいけれど、明日になれば、行き過ぎてしまうからであります。よく見かけるのは、バナナであります。

黒い斑点が、一杯出てきて、汚い色になっていたら、私から見れば、一番おいしい状態であります。

そういうバナナは大抵は見切り品コーナーに置かれております。

通常の半値ぐらいで、売られております。

今日食べる積りなら、最高に美味しいものが、大変安く、お値打ちに買えるんです。ただし、そういったものの中でも、本当に行き過ぎてしまっているものもありますから、気を付けて頂きたいんです。

野菜や果物というのは、買ってきたら直ぐに食べるべきものが大半であります。鮮度を重視するものは、時間と共に品質が低下します。

特に激しいのは、枝豆やスイートコーンであります。枝豆やスイートコーンは、収穫後時間と共に糖度が落ちてゆきます。

冷蔵することによって、その速度をゆるめることはできますが、低下を止めることは出来ません。

こういった物は、皆さん方も、買ってきたら出来るだけ早く食べることをお勧めします。でも、そうでないものもあるから、難しいんです。

サツマイモや馬鈴薯は鮮度は関係ないんです。サツマイモは10月頃に収穫をした後、貯蔵を致しますが、貯蔵している間にデンプンが段々糖に変わり甘くなってまいります。

12月頃には甘ーイ、サツマイモになってまいります。只、サツマイモを冷蔵庫に入れたり、冷たい所で保存しますと、腐ってしまいます。熱帯性のものですから、

暖かい所で保存して頂きたい。

美味しいものを選ぶということは、そう簡単ではないんです。幸い、みなと RC には私がおります。今、何が美味しいかということは、私に聞いて頂ければいつでもお答えいたします。私は、皆さん方に美味しいものを知って頂きたい。

その為に年5回程「旬果展」というのを、やっています。その時々美味しい物を、美味しい時期を覚えて頂きたいからであります。

旬果展で買った果物を、錦のママに運んでいる人もあるようではありますが、是非自分で食べてその美味しさとその時期を覚えて頂きたいと、思っております。私が食べているおいしい果物の中で、主なものを申し上げたいと思います。

正月を過ぎますと、「せとか」、「メロゴールド」、苺がおいしい時期です。

メロゴールドというのは、グレープフルーツと文旦を掛け合わせたものであります。両方の良いところを取っております。3月は清見、デコポン、みかんも青島という品種は味の濃い美味しいみかんであります。ただ、袋が固いのが難点であります。

4月になると、待ちに待った木で熟したデコポンが出てまいります。量が少ないので量が少ないので、1週間に2回の販売で、3週間位で終わります。

木で熟したデコポンですから、糖度が17~18度にもなります。普通のデコポンは13度位ですから、最高においしいと思います。水谷君に言わせると、甘すぎるなんて贅沢なことを言っています。

私は4月1日の初荷で1箱買い、最終日に2箱買って冷蔵庫に入れます。冷蔵庫なら、1か月位は持ちますので、連休明けまで楽しんでおります。

ナツミも4月中旬から出てまいります。小ぶりですが、大変おいしい蜜柑であります。これも、冷蔵庫に入れば1ヶ月以上食べられます。

又、4月頃からは、気温も上昇してまいりますので、グレープフルーツが美味しく感じるようになります。私はグレープフルーツ大好き人間ですから、4月のフロリダ産から始まってカルフォルニア、南アフリカ産までの9月一杯、半年間、会社にいる時は、毎日昼にはグレープフルーツを一つ食べます。

5月になると、色んな果物の走りが出てまいります。その中では、ハウスみかと国産マンゴーは美味しいと思いますが、まだ価格は非常に高いので、中々食べられません。その頃には、メキシコ産のマンゴーも出てまいりますので、追熟をきちんとさせれば、味は国産と変わらない位だと思えます。

私はもっぱら、メキシコのマンゴーを食べております。

5月下旬になりますと、愛知県の豊橋、渥美、猿投のハウスの西瓜が始まります。非常に技術力の高い生産者が、作っておりますので、大変美味しい西瓜であります。当クラブの加藤茂春さんは、西瓜が大好きですので、その時期には必ず私に西瓜を頼んでまいります。

私も買って食べますが、1箱に10kg近い西瓜が2つ入っておりますので、妻と2人で食べ終わる頃には、種の周りが柔らかくなってしまいます。

その間に、加藤君は2回、3回と頼んできます。どれだけ西瓜を食べるんだろうとっております。

6月末には、アメリカ産のサクランボでレイニアという品種が出てまいります。

1週間たらずで終わりますので、買うチャンスは今年は1回だけです。

私は、国産の佐藤錦よりも、美味しいと思っております。

亡くなった当クラブの長谷川さんは、酒が大好きな人でありましたが、何故かサクランボ大好き人間でありまして、酒とサクランボだけ食べているのかと、思えるような人でしたが、レイニアの時期になると、必ず買ってくと、頼まれました。

価額が高いのはまだしも、1箱に4kgも入っておりますので、1人暮らしの長谷川さんには多すぎると思っておりますが、それでもレイニアを覚えてからは、いつも必ず食べておられました。

6~7月にかけては、ハウスみかんの品質が一番安定する時期ですので、この時期に私は1箱、味わっております。夕張メロンも7月が最盛期でお値打ちです。全部航空輸送で熟度もきておりますからすぐに食べれます。

桃は品種が次々に替わってまいります。7月の中旬からは、美味しい品種が出回るようになってまいります。桃は産地の天気を見よと、言われますが、天気の続いた時の桃は大変美味しいんですが、雨が降るといっぺんに味が落ちるんです。

大変難しい品目であります。

又、年々産地が減少してきておりますので、益々高くなってきております。

この頃から、シャインマスカット、ピオーネ等のブドウ類も、出てまいります。未だハウスの加温物ですから、非常に高い価額になります。

8月のお盆前は、盆需要として殆どどの果物が、早めの収穫をします。美味しい物が少なくなってしまいます。したがって、私はこの時期に果物は、買いません。

盆明けからは、梨の幸水、ぶどう類が、美味しくなっております。

9月には梨のあきずき、その後から南水は美味しい梨だと思えます。そしてブドウ類のシャインマスカット、ピオーネ、長野パープル、巨峰等が、美味しくお値打ちになってまいります。

只、シャインマスカットは、近年輸出が多くなってまいりまして、中々値が下がりずらくなってきております。

10月、太秋柿、刀根柿。

11月には、一気に美味しいものが出てまいります。林檎は新しい品種の、「群馬名月」、蜜も入って大変美味しい品種です。そしていよいよ早生みかんが、始まります。

私は11月には、三ケ日の秀をまず買います。

三ケ日の秀は、糖度12度以上の設定をしておりますから、間違いなく美味しいんです。10kg箱に約110-120個入っております。

11月一杯でこれをたべます。

ラフランスも11月が旬であります。

そして11月も中旬からは、サンフジに蜜がはいて美味しくなりますし、富有柿も11月末頃が一番美味しい時期になります。

これだけ色々ありますと、さすがの私も食べ過ぎ状態になります。

12月には待ちに待った最高のミカン、箱入娘が出てまいります。

私は初荷で1箱買って、最終の17~18日頃には、3ケース程買って、正月過ぎまで食べております。暖冬の時には正月までに、幾つか腐りますが、正月過ぎまで、毎日食べております。

又、サンふじも蜜が入ったものが、中旬位で終わってきますので、中旬頃買って、1月中旬過ぎまで食べております。

その他にも、まだまだ沢山の美味しい野菜や果物が、一杯あるんです。市場におりますと、そういうものが、いつもゴロゴロしているんです。野菜や果物というのは、皆さんのまわりに、いつでもあります。

それをしっかり食べるだけで、健康にも、長生きにも、つながります。

それが【うっまいなあ】というものであれば、食べるたびに幸せな気分になるんです。

そしてそれが、毎日続いたら、人生は楽しいものになる。そうでしょう。皆さん美味しい野菜や果物を、どんどん食べましょう。

| 月 | 日 | 今後の例会予定 |
|---|----|---|
| 8 | 5 | 港友例会 16F「タワーズボールルームⅢ」 |
| | 12 | 休会 |
| | 19 | ガバナー補佐訪問 第2回クラブアッセンブリー 17F「コスモス」 |
| | 26 | 例会変更 夜間例会 料亭「か茂免」 |
| 9 | 2 | 港友例会 17F「コスモス」 |
| | 9 | 例会変更 ガバナー公式訪問 名古屋丸の内 RC 合同例会 16F「アゼリア」 |
| | 16 | 敬老例会 17F「コスモス」 |
| | 23 | 休会 |
| | 30 | 卓話 17F「コスモス」 |