

# THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-CHIKUSA



## WEEKLY

# なごや ちくさ

題字 黒野 貞夫

名古屋千種ロータリークラブ  
 承認 1982年 8月24日  
 例会日 火曜日 12:30  
 例会場 愛知厚生年金会館  
 事務局 ☎763-5110  
 会長 黒須一夫  
 幹事 大口弘和  
 会報委員長 秋山茂則

ロータリーを楽しもう!  
 ENJOY ROTARY!

No. 10

1989-90年度 RI会長 ヒュー M.アーチャー

第352回例会 平成元年 9月12日(火) 晴 於 松楓閣

◇ “それでこそロータリー”

◇ 出席報告

会員 60(59)名 出席 39名  
 出席率 66.10%

前回 9月5日 (修正出席率) 100%

◇ ビジター紹介 69名

◇ お誕生日祝福

久保田君(9/15)、笹野夫人(9/16)  
 林君(9/17)

◇ ニコボックス

水野 民也君 月刊なごやに菅原さんとの対談記事がのっています。

訂正箇所(終戦 昭22年→昭20年)  
 (ゴルフハンデ H14→H36)

がありましたのでよろしく。

西村様、先週の早朝例会大変お世話になりました。

安藤 銀之助君 新事務所に移転しました。皆様有難度う御座居ました。

黒須 一夫君 前回の西村さんのお寺での早朝参禅会には福岡出張のため失礼しました。

太田 茂君、水野 賀統君 安藤さん事務所新築おめでとう。お世話になりました。

成田 良治君 水野 賀統さんこの度はいろいろお世話になります。

杉山 貞男君 本日のスピーカー奥山教授をご紹介させて戴きます。

木全 昭二君 所用で早引きいたします。

加藤 大豊君 北海道夏季国体愛知県選手団団長で行って来ました。天皇杯6位、皇后杯4位と頑張ってきました。

大口 弘和君 松楓閣お世話になります。

杉浦 比左夫君

○前回の早朝例会欠席のおわび

○松楓閣お世話になります。

久保田 皓君、林 淳三君 誕生日祝い。

笹野 義春君 夫人誕生日祝い。

◇ 大口幹事報告

1. 次回例会終了後、クラブアセンブリーを開催いたしますので、理事役員・委員長の方はお残り下さい。

2. 1990年ロータリーダイアリー、ロータリーカレンダーを御希望の方は事務局までお申し込み下さい。

3. 月刊なごや 今月号に菅原君、水野(民)君の対談が出ています。お帰りにお持ち下さい。

◇ 黒須会長挨拶

“海外旅行あれこれ(1)”

— お金、タクシー、盗難 —

昭和63年度に日本人のまきこまれた事件、事故は、パスポート、現金をとられたのを含み8354件、9771人、死亡583名です。

去年824万人をこす人が海外旅行しているのですから、事件や事故は0.1%強と非常に少ないともいえますが、本人にとっては100%で、十分気をつける必要があります。事実私もローマのホテルの部屋で日本円をぬかれています。警察にとどけても何もやってくれませんでした。では、海外旅行でトラブルをおこさないように楽しくやるにはどうしたらよいでしょうか。

私を感じたことを述べてみます。

1) お金、パスポート

お金はトラベルチェックと現金の組合せが便利です。私はカッターシャツの両側裏側の計4つに大きなポケットをつけて、パスポート、現金、トラベルチェック、航空券を入れて歩いております。その他、現金の入るベルトをつけています。これなら全部身につけ

て歩くために非常に安全だと思います。クレジットカードも必要でしょう。金をぬかれる位不愉快なことはありません。パスポートをとられると日本に直行しなければなりません。

## 2) タクシーの件

地理がわからなくなっていくタクシーに乗ってしまうことは多いものです。タクシーほどその国の国民性をあらわしているものはないと思います。わが国の乗車拒否や神風運転は有名です。

いつでも同じですがタクシーに乗るなら、メーターのレバーが倒れていないことを確認し、適当な小銭を用意し、料金の10%位のチップを忘れないことです。ひどいのはイタリア、スペインなどのタクシーは、だまされる方が悪いと思われるくらい堂々としています。このメーターはこわれているとか、今もらったのは1000リラで5000リラでないとかめちやくちゃです。外国語でペラペラやられると面くらいます。その時はドスのきいた日本語でやりかえし、後をみないでおりることが必要です。目的地への大体の料金を確認しておくことも必要でしょう。

発展途上国のタクシーはメーターのないもの、またこわれているものが多く、乗る前に値段の交渉をしておかなくてはなりません。

また、メーターがついていてもインフレがはげしいために旧料金であり、交渉で決めるものが多いようです。

## 3) 盗難の件

ホテルで盗難にあったら、ホテルの誰でもとくにマネージャーを怒鳴りつけることです。もちろん英語がよいのですが、日本語でも十分です。怒っていることが相手に伝わればよいのです。それも生半可の怒りようではなく、頭から炎が出るほど怒っているとわからせればよいのです。これは警察官が相手であっても同じことです。間違っても、いいです、なんとかなりますから、とは言ってはいけません。その次から日本人の盗難届がでてでも知らん顔をされるからであります。私は最後にマネージャーが握手を求めてきたが拒否しました。出てから握手しろとつっぱねた経験があります。

## ◇講演

“リノール酸とりすぎ症候群”

名古屋市立大学薬学部教授

奥山 治美 氏 (紹介 杉山君)



成人病予防のための栄養指導は“動物性脂肪の摂取を減らし植物油を増やすこと”、とされている。これは血漿コレステロールを下

げるためと考えられた。この考えに基づき、食品業界は食品のリノール酸含量を競っている。ところが、この栄養指導には落とし穴があった。現在、リノール酸とりすぎによる慢性疾患が増えつつあると言える。

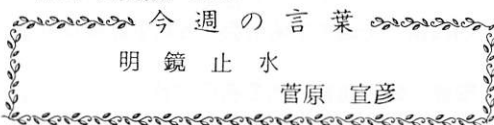
エスキモー人とデンマーク人の疫学から学んだもの エスキモー人はデンマーク人より2倍も多くのコレステロールを食べていた。それなのに心筋梗塞や脳梗塞がデンマーク人よりはるかに少なかった。すなわち、食物のコレステロールではなく、脂肪の種類が心筋梗塞など成人病の大きな危険因子であることがわかってきた。

脂肪を3系列に分類する 脂肪酸を3系列にわけて考える必要がある。①飽和、一価不飽和脂肪酸の系列(過食により体内で作られ、動物性食品に多い)、②リノール酸の系列(体内で作られない。紅花、ひまわり、ゴマ、コーン、米等の油、肉類に多い)、③α-リノレン酸の系列(体内で作られない。シソ油、魚介類に多い)。

実に多くの慢性疾患が食物のα-リノレン酸/リノール酸バランスの影響を受ける

食物のリノール酸含量を減らしα-リノレン酸含量をあげると、学習能や視力が上がるだけでなく、ガンや心筋梗塞・脳梗塞の予防、アレルギー症状の軽減化等が図れるほか、寿命が10%以上も延びることが動物実験で証明された。現在の食環境ではリノール酸摂取過剰であり、これを大幅に減らす必要がある。

参考 奥山治美：油、このおいしくて不安なもの、農文協、1989



## ◇住所変更のお知らせ

会員 安藤 銀之助 君  
事業所 名古屋市名東区神里1-105  
安藤産業株式会社  
TEL 702-3111

## ◇例会変更のお知らせ

名古屋空港RC 10/2(月)夫人同伴 F.S.M.の為、  
浩養園にてPM 6:00より  
名古屋中RC 10/2(月)20周年記念例会の為、  
PM 12:30 ~ 15:00

## ◇次回例会(9月19日)

友愛の日(立食例会)

## ◇次々回例会(9月26日)

講演 “フィギュアスケートと私”  
伊藤 みどりさんコーチ  
山田 真知子 さん

(紹介 大谷君)