



ロータリーは機会の扉を開く

Rotary Opens Opportunities

1963年3月23日創立
週報2765号

Rotary Opens Opportunities

第2730地区 鹿児島西ロータリークラブ

2020-21年度
国際ロータリー会長
ホルガー・クナーク

第2812回例会

2月は平和構築と紛争予防月間

会 長 川畑 宏二
幹 事 菊永 昭二郎
会報雑誌委員長 天本 美信

2021年(令和3年)2月24日

◆例会場 〒892-0828 鹿児島市金生町3-1 山形屋7F 社交室 毎週水曜日 12:30~13:30
◆事務所 〒892-0828 鹿児島市金生町3-13-5 F TEL: 099-223-5902 FAX: 099-223-7507

本日の主要
プログラム

桜島大根(モンスターラディッシュ)があなたを守る! ~鹿児島県の恵み~

鹿児島大学 農学部 生分子機能学研究室 講師 加治屋 勝子様



- ① 四つのテスト唱和 ② ロータリーソング(それでこそロータリー)
- ③ 会長あいさつ ④ 会務報告 ⑤ 出席報告 ⑥ ニコニコBOX披露

ゲスト卓話

鹿児島大学 農学部
加治屋 勝子

桜島大根(モンスターラディッシュ)があなたを守る!

桜島大根は鹿児島県の伝統野菜で、一般的な大根のように細長い形ではなく、カブのような丸く膨らんだ形をしています。約10kg前後のものが出回っていますが、2003年にギネスブックに認定された世界一大きな桜島大根は、重さが31.1kgもありました。一般的な大根が1本1kg程度ですから、約30本分になります。

桜島大根は肉質が緻密な甘い大根で、煮込むと味が染みやすく、箸で切りやすい柔らかさなのに煮崩れしにくいのが特徴です。そして、美味しいだけではなく、私たちの健康をサポートしてくれる健康食材でもあるのです。

私共は、血管を強くしなやかに伸び縮みさせる「トリゴネリン」という成分が、桜島大根にたくさん含まれていることを突き止めました。トリゴネリンが血管細胞にどのように作用するかという分子レベルでの仕組みについても明らかにし、世界で最も大きな学術団体であるアメリカ化学会から「モンスターラディッシュ」の生体調節機能について、私共の研究成果を世界に発信していただきました。しかもこのトリゴネリンは、通常よく食べる肥大根の部分だけではなく葉にも同程度含まれているため、間引葉や収穫後の葉の食べ方(炒め物や漬物、ふりかけなど)も提案しています。

生でも食べられる桜島大根ですが、調理・加工する機会も多く、その影響が気になるところです。100℃前後でしたら茹でたり蒸したりしても分解

されずに桜島大根の中に保持されています。10分以上経つと徐々に茹で汁の方へ流出してきますが、元のトリゴネリン量が非常に多いので30分経っても、青首大根やカボチャと同程度の量になっています。汁ごと食べられる料理にアレンジしていただくと、余すことなく食べられますね。

冷凍してもトリゴネリンは桜島大根の中に保持されていますので、一度に食べられない時は冷凍しておくと、ちょっとしたお酒のつまみになると思います。トリゴネリンは茹でたり蒸したりしても分解されません。冷凍やレトルト加工でも桜島大根の中に保持されていますので、サラダにも煮物にも唐揚げにもスイーツにも幅広く使われています。

この幅広い調理性が、桜島大根を食べる機会を増やし、私共の血管を健康に導いてくれるものと期待しています。実際に、臨床試験(ヒトを対象とした確認試験、トライアル)をおこなったところ、1日に170g程度(おでんの大根2個分)の桜島大根を10日間食べることで、血管機能が改善できたことを証明しています(英文誌の特集号に掲載されました)。

皆さんがコロナウイルスに負けず、元気に過ごしていくためには、健康な血管を保つことが必要です。免疫も血管が関係しているのですよ。桜島大根は鹿児島の恵みです。いろんな桜島大根料理を食べて血管から健康にしましょう!

前回の例会記録（2月17日分）

＜プログラム＞

「時短協力金6万円（4万円）」の考察

萩原 徹 会員

＜ビジター＞

鹿児島ロータリークラブ 池田 裕樹 様



鹿児島ロータリークラブ 池田 裕樹 様

鹿児島RCのSMB C日興証券の池田です。初めてロータリー活動をしています。いろいろご指導ください。

川 畑 宏 二君、菊 永 昭二郎 君

萩原 徹 会員、早速卓話を引き受けていただき、ありがとうございます。

南 徹 君

20日は土曜日の午前10時より県民交流センターにて日本全国から鹿児島に学び舎を求めてきた35名の学院生が日本人としての心の思いを英語と日本語で世界に発信します。午後5時までの長丁場ですが、一時のお時間でもご来場くださいますようお願いしてニコニコします。

小計 5,000 円 累計 346,000 円

次回
予告

3月3日(水) 18:30～
ホテル・レクストン鹿児島
賀寿の宴

■前回の例会(2月17日)の報告 ■2月3日例会の報告

会員数	68(64)名	出席率	60.32%
出席数	35名	訂正出席数	45名
出席率	54.69%	訂正出席率	71.43%

ロータリーニュース

コーディネーターNEWS(2021年3月号)より

新型コロナウイルスの感染者が日本で最初に報告されたのは、昨年1月15日に中国・武漢からの帰国者でした。それから1年以上も経ちますが、終息が見えずクラブの活動も縮小しています。

しかしコロナ禍にあっても、ロータリークラブは様々な奉仕活動を実施しています。例えば2640地区(和歌山・大阪南部)は世界ポリオデーに高野山真言宗総本山金剛峯寺で「ポリオ根絶と新型コロナ収束」を祈願する法会を開催されました。宗教や宗派を超え、力を合わせて取り組んでいきたいとのメッセージを添えてfacebookで中継し、メディアでも報道されました。また2660地区(大阪北部)は昨年6月に地区内全クラブ協賛のもと、大阪府および大阪府内医療機関・福祉施設に医療用マスク、防護服、フェイスシールド、災害対策用テントを寄贈し、各病院や府庁での贈呈の様子がメディアに取り上げられました。これら大規模なものに限らず、各クラブが各地域のニーズに応える奉仕活動を行い、その報告を地区ウェブサイトに掲載しています。

コロナ禍によって人々の意識は変わったと思います。何処かで誰かのために役にたちたいと思う方が増えたのではないのでしょうか。これこそが新たな奉仕活動に取り込むチャンスです。地区や他団体と共同で奉仕活動に取り組むことでロータリーの公共イメージが高まります。

従来どおりの奉仕活動が困難となった今こそ、クラブはこれまで以上に創造力を働かせ一つの奉仕活動を工夫してください。そして活動について自ら発信し、地域の人々に知ってもらい、参加してもらうことに繋げましょう。以前から日本のロータリーは他の奉仕団体に比べ、アピールが弱いとも言われています。対外的に発信することは単なるPRではなく情報の交換であり提供です。近隣のクラブの取り組みを自分のクラブに応用すれば新たな奉仕活動が生まれるでしょう。ロータリークラブを知ってもらえれば地域社会から協力のオファーが来るかもしれません。

皆さんの地元での活動がロータリーの名を広めます。そして世界ポリオデーにすべての地区が活動しポリオ根絶を支援すれば、メディアを通じてロータリークラブが世に周知されます。

ロータリアンである皆さんひとりひとりが広報マンになってください。

第3地域 ロータリー公共イメージコーディネーター補佐

片山 勉 (大阪東RC)

市内RC例会プログラム

東RC	2月25日(木)	お昼の例会に変更	サンデイズイン 鹿児島
北RC	2月25日(木)	会員卓話 山下 哲朗 会員 (会長エレクト)	アートホテル 鹿児島
サザンウインド RC	2月25日(木)	クラブフォーラム	東急 REI
鹿RC	2月26日(金)	ゲスト卓話	山形屋
中央RC	3月1日(月)	会員卓話 池田 泰光 会員	山形屋

東南RC	3月2日(火)	会員卓話	サンロイヤル
城西RC	3月2日(火)	ゲスト卓話	東急REI
南RC	3月3日(水)	外部卓話 鹿児島大学名誉教授 門脇 秀策 様	サンロイヤル
西南RC	3月3日(水)	クラブ協議会	ゆうづき
令和RC	3月8日(月)	クラブフォーラム (会員増強)	東急REI
鹿児島大学 アカデミーRC	3月5日(金)	会員卓話	鹿児島大学 稲盛記念館

鹿児島西RC

Eメール・アドレス info@kagoshima-w-rc.jp
ホームページ・アドレス http://www.kagoshima-w-rc.jp/

RIのホームページアドレス
日本のホームページアドレス
第2730地区ホームページアドレス

https://www.rotary.org/
https://www.rotary.or.jp/
https://www.2730rc.jp/

