

2017～2018 年度 国際ロータリーテーマ「ロータリー：変化をもたらす」

第2580地区

東京セントラルパークロータリークラブ

The Rotary Club of Tokyo Central Park

Weekly Report

2017～2018年度 スローガン

「温故知新 - 先人に学びロータリーを楽しもう」

第6回（通算1642回）2017年8月29日

本日の例会

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 〈1〉 開会点鐘・会長挨拶 | 〈6〉 メークアップ報告 |
| 〈2〉 ロータリーソング「それでこそロータリー」 | 〈7〉 委員会報告 |
| 〈3〉 ビジター紹介 | 〈8〉 ニコニコBOX 報告 |
| 〈4〉 幹事報告 | 〈9〉 閉会点鐘 |
| 〈5〉 出席状況報告 | |

本日の卓話

本日の卓話 「会員増強について」

地区拡大増強委員長(パストガバナー・東京武蔵野中央 RC) かみやましようじ 上山昭治氏

次週の卓話 〈9/5〉「最終報告」

山下 愛氏

◆◆◆ 先週の例会記録 ◆◆◆

2017年8月22日 第5回(通算1641回)

開会点鐘 白石会長 27F「エクセレンス」

*ビジター紹介 5名 出村忠廣様(横浜東RC)/
上瀧博正様(東京RC)/菊池きみえ様・八木富
美子様・北澤艶子様(東京足立RC)

*ゲスト紹介 3名 堀口茉純様(卓話講師)/勝
又眞由美様(大橋会員ご友人)/中島冬彦様
(牧野会員ご友人・入会候補者)

出席 24名 欠席 10名 (免除者 2名)

出席率 75.00% 補正出席率(7/25) 77.41%

古内会員:中嶋さん、入会お待ちしております。

残暑お見舞い申し上げます、ニコニコ

白石会員:堀口先生、卓話楽しみです。中嶋さ
ん入会おまちしております。

小野会員:ニコニコと

今週の合計 11件

40,000円

今期の累計

216,004円

◆◆◆ 幹事報告 ◆◆◆

- ① 9/12 城北RCとの合同例会に東京西北RCの奥田様、佐々木様がIMのご案内に来られます。
- ② 今月のハイライトよねやまが事務局へ送付されております。お読みになりたい方は事務局までご連絡下さい。
- ③ 9/6 地区ロータリー財団委員会が開催されます。弊クラブより松林会員が出席されます。
- ④ 来年3/1に高雄にて開催されます日台ロータリー親善会議のご案内がきております。松林委員長が出席予定です。

◆◆◆ ニコニコBOX報告 ◆◆◆

北澤様:本日は大橋美加様からお誘い頂き、足立区出身の卓話者との事ですので御邪魔させて頂きました。

菊池様:大橋美加さん、いつも有難うございます。本日の卓話、楽しみに参りました。

八木様:本日の卓話、堀口茉純さんのお話を聞きに大橋さんより招かれまして参りました。よろしく願い致します。

出村様:本日はお世話になります。

河東会員:7月の家内の誕生日のお花、ありがとうございました。

佐野会員:いつも例会欠席しがちな私に皆出席表彰を頂き、有難うございました。

小林会員:堀口茉純さん、お忙しい所卓話にお越し頂き有難うございました。宜しく願い致します。

牧野会員:中嶋さん、入会お待ちしております。

◆◆◆ 先週の卓話 ◆◆◆



「徳川将軍の食生活と健康」

堀口茉純氏

みなさんこんにちは。ただいまご紹介いただきました堀口茉純です。今日はこのような機会をいただきましてありがとうございます。

みなさんは「江戸文化歴史検定」という検定をご存知でしょうか。私は25歳のときにこの検定の1級の合格を史上最年少で果たしました。

これを機に「江戸に詳しすぎるタレント＝お江戸ル(お江戸のアイドル?!)」として注目を集め、執筆やイベント・講演活動にも取り組むようになりました。

「この検定って難しいのですか?」とよく聞かれます。例えばですが、徳川将軍15人のうち甘いものが大好きで虫歯があった将軍は誰か。みなさんは答えられますか?

答えは14代将軍-徳川家茂です。家茂は、妻に皇女和宮(かずのみや)、母親が天璋院篤姫と、とてもプライドの高い女性に挟まれた人物で、その影響か、食べすぎといわれるほど甘いものを好んでいたそうです。彼にとって甘いお菓子を食べる事が唯一最大の癒しだったのかもしれませんが。甘党の家茂は、結果ビタミンB1不足を生じ、脚気衝心を患って21歳の若さで死亡したと言われています。

対して12代将軍-家慶は61歳まで生きました。家茂と比べると健康的な食生活を送っていたようですが、しかし、当時の調理方法には難があったようです。例えば、煮揚げた後に蒸して出されるお米は栄養素がまったく無くなってしまいます。栄養素の多い魚も油分を落として調理され、御付の者にとってもらった一口を召し上がるのみ。将軍らしい食生活を守れば守るほど短命に終わる傾向にあったようなのです。

最も長生きした一橋家出身の15代将軍-慶喜は豚肉が大好きで、「豚一様(豚肉が好きな一橋様)」というあだ名をつけられていました。幕末には定着しつつあった肉料理。力をつけたければ肉を食せと言われていたようです。

慶喜の父にあたる水戸藩主の徳川斉昭は、彦根藩より献上される牛肉を大いに好んでいましたが、彦根藩主である井伊直弼は、大老になった際にそれまでは許されていた牛の殺生を禁じ、献上をやめてしまいます。これに激怒した斉昭は井伊に対して復讐を誓った、とも伝えられます。食べ物からきた個人的な遺恨によって「桜田門外の変」が起きたとも言われているのです。

徳川15代将軍の中で2番目に長生きしたのが初代家康でした。この時代にこれだけ長生きしたのはもはや仙人級。家康は質素儉約な人物で、お米も白米ではなく栄養価の高い麦飯を食していたようです。粗食を心がけていた家康だからこそ長生きできたとされるのも納得です。また、長生きナンバー4である8代将軍-吉宗は、体格差のある外国人が乳製品を摂っていると知るやいなやこれを取り入れ始め、薬用にしたとも伝えられています。酪農の始まりでもあります。

11代将軍-家斉のときには牛の数が増え、その一部を江戸にも移して飼育していたようです。50年もの間将軍職を務め、側室数も実子数もズバ抜けた数を誇る家斉の健康的な食生活がうかがえます。

以上のように、徳川歴代将軍を見てみると、食生活が健康に大きく関わっていることがよくわかるかと思えます。みなさんも食生活に気をつけ、11代将軍-家斉と同じようにとは言いませんが、末永くご活躍されることを願って、私の話を終わらせていただきます。

ありがとうございました。

【編集・記/会報委員会】

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	顔
慶喜	A型 家茂	家定	B型 家慶	家斉	家治	A型 家重	吉宗	A型 家継	家宣 おとくO型	綱吉	家綱	家光	秀忠 おとくO型	家康	名前
七郎麿	菊千代	政之助	敏次郎	豊千代	竹千代	長福	源六	鍋松	虎松	徳松	竹千代	竹千代	長松	竹千代	幼名
1	8・9	4・8	15・11	50	26	14・6	29・1	3・1	3・5	28・5	28・9	27・9	18・3	2・2	年・在職期間 ・か月
77歳	21歳	35歳	61歳	69歳	50歳	51歳	68歳	8歳	51歳	64歳	40歳	48歳	54歳	75歳	享年
肺炎	脚気衝心	脚気衝心	暑あたり	腹症	脚気衝心	尿路障害 ↓尿毒症	脳卒中	肺炎	インフルエンザ	窒息	心不全 虚弱体質 による	脳卒中	胃がん	胃がん	史料から 類推される 死因
2	0	1	8	40前後	2	2	6	0	4	3	2以上	8以上	2	19	側室数
22	0	0	27	55	4	2	6	0	6	2	0	6	9	19	実子数
豚一様	虫歯30本	料理男子	公 <small>ぞうせえ</small>	絶倫	おおらか	小便公方	米將軍	最年少	猫背	犬公方	左様せ い様	男色&鬱	恐妻家	理爺	その他特徴 (あだ名 性格など)

【TOKUGAWA15/草思社/堀口菜純】

より転載

◆◆◆ 先週の例会より ◆◆◆



牧野会員ご友人で入会候補者の中嶋冬彦氏



公益財団法人ロータリー米山記念奨学会
小沢理事長より第16回米山功労クラブの
感謝状が届きました



7月度ニコニコ大賞の前田会員



14年皆出席表彰の佐野会員

◆◆◆ 9月の例会・卓話予定 ◆◆◆

5日	「最終報告」 ロータリー財団奨学生 山下 愛 さん
12日	「東京城北 RC・ 東京セントラルパーク RC 合同例会」
19日	「例会休会日」
26日	「先進国の財政破綻： ポルトガルで何が起ったのか？」 一般社団法人日本ポルトガル協会 会長 四宮 信隆 氏

第43回映画鑑賞会のお知らせ

鑑賞作品 「エル ELLE」

日時:2017年9月4日(月)集合午後5時

場所:「渋谷シネパレス」

懇親会場:「ラ・ボエム クアリタ 渋谷」

☎03-5728-6388

会費:お一人 6,000円(当日御持参願います)

※ 8/31(木)事務局 FAX03-3312-4958

2017-18年度

第1回情報集会開催のお知らせ

テーマ「新規社会奉仕活動について」

日時:1G/9月6日(水)18:00～

2G/9月7日(木)18:00～

場所:銀座「サンク」 ☎03-3572-1755

会費:お一人1万円

※ 都合がつかない場合は出席可能なグループに参加して下さい。また、8/25(金)クラブ事務局迄返信をお願いします。

—事務局からのお知らせとお願い—

※ 例会欠席の場合は、前日までに事務局にご連絡下さい。

例会日 毎週火曜日 12:30～13:30

例会場 ハイアットリージェンシー東京

会長 白石 正 副会長 松林 茂

幹事 橋本 国彦 会報委員長 阿部 亮介

事務局 〒166-0004

東京都杉並区阿佐ヶ谷南1-34-6 新東京会館

TEL(03)3312-4959 FAX(03)3312-4958

E-mail: info@tokyocentralpark-rc.com

http://www.tokyocentralpark-rc.com/