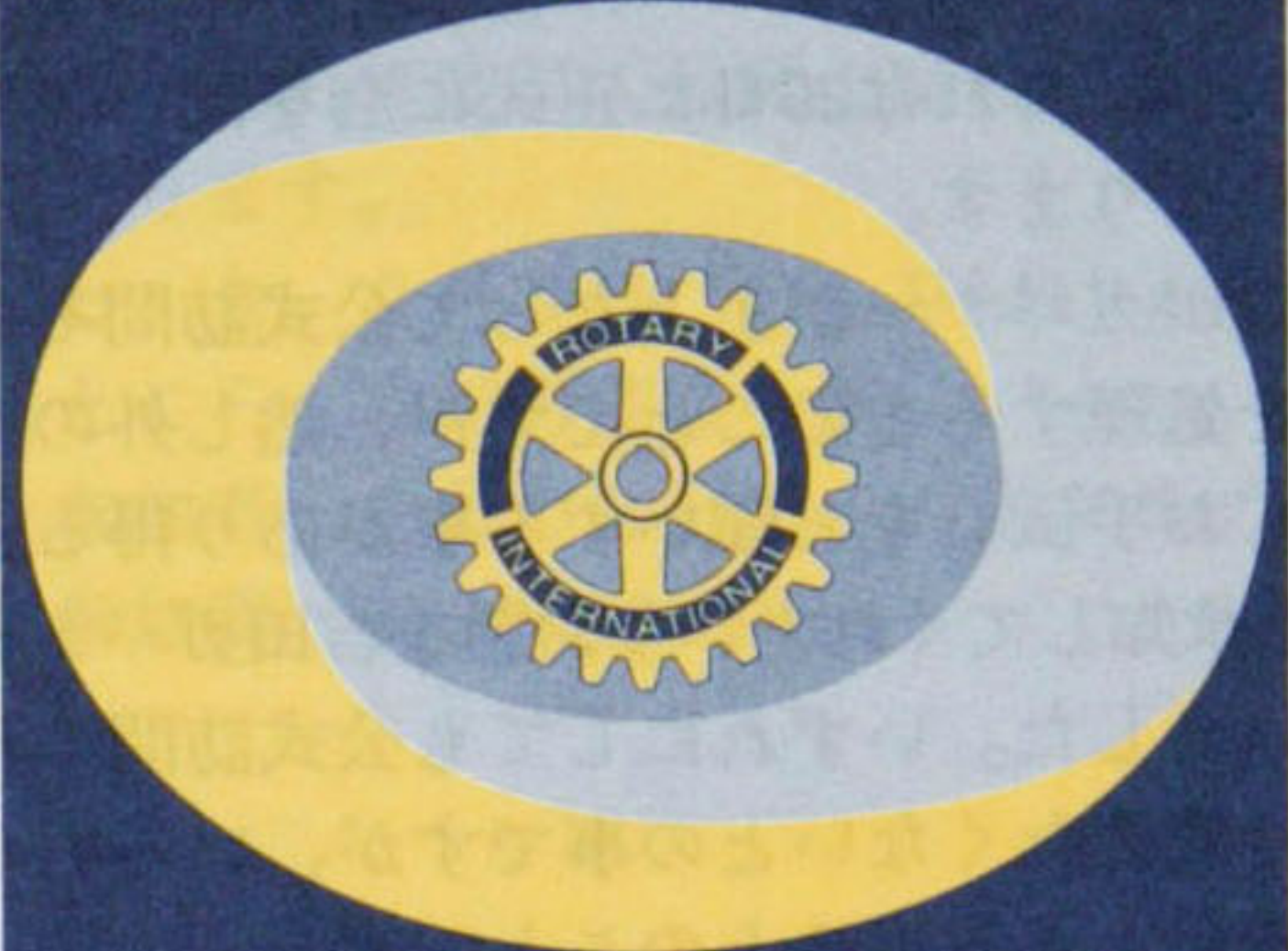


意識を喚起し



進んで行動を

私達の使命は…

…私達のクラブ

…地域社会

そしてあまねく広く世界において

2000～2001年度 国際ロータリーのテーマ

第2560地区
ガバナー——宮川 糧平
会長——斎藤 弘文
会長エレクト——五十嵐 昭一
副会長——松谷 昊吉彦
幹事——丸山 行彦
副幹事——清水 良一
S A A——荻根沢 隆雄
副 S A A——中村 和彦

例会日——毎週水曜日 12:30～

例会場及び——三条市旭町2-5-10

事務局——三条信用金庫本店内

例会場——TEL 35-3311

事務局——TEL 35-3477

FAX 32-7095

本日出席会員数	73名中 51名
先々週出席率	91.43%

ゲスト

チャイナネットワーク

梅田純子様

先週のメイクアップ

7月13日 加茂へ

渡辺喜彦さん

7月14日 吉田へ

加藤紋次郎さん

7月16日 三条クリーン作戦へ

斎藤弘文さん、丸山行彦さん、

松谷昊吉さん、荻根沢隆雄さん、

藤田紘一さん、山田富義さん、

小越憲泰さん、清水良一さん、

佐野勝栄さん、山浦日出夫さん、

西山徳厚さん、渡辺喜彦さん、

早川昭雄さん、上木六治さん、

橋 直樹さん、小出子恵出さん、杉山幸英さん、
樺山 仁さん、柴野俊春さん

7月17日 三条南へ

清水良一さん、福井良英さん、菊池 涉さん、

加藤紋次郎さん、金子俊郎さん、渋谷正一さん、

渋谷健一さん、渡辺喜彦さん、山田富義さん、

高森章仁さん、高畑 昭さん、五十嵐総一さん

7月16日 三委員会関連合同会議へ

山田富義さん、山浦日出夫さん、

五十嵐 力さん、佐久間勝敏さん

会長挨拶

斎藤弘文会長

ご挨拶申し上げます。

本日は皆様よくご存じの「チャイナネットワーク」でご活躍の梅田純子様より、本年度、最初の卓話をして頂けることは私にとっては非常にラッキーな事で感謝しています。梅田様、お忙しいな



か本当に有り難うございます。

大変悲しいお知らせがあります。宮川糧平ガバナーが先日お亡くなりになりました。17日に葬儀が行われましたが、パストガバナーの藤田説量さんと広岡豊作さんに参列して頂きました。

これから一年間のご活躍をご期待していましたが、ガバナーになられた直後にお亡くなり今後の影響は測り知れません。

故宮川ガバナーのご冥福を祈り黙禱を捧げたいと思います。御起立願います。

……「黙禱」……有り難うございました。

今後どの様になるか、私としては全然見当が付きませんので、当クラブにはパストガバナーの藤田さんがおられますので現時点で知っておられる情報のお話を願いたいと思います。

〈藤田パストガバナーより〉

今、皆様から黙禱を捧げて戴きましたが、実は宮川ガバナーは、或る会合の終わり頃に具合が悪くなればソファーに横になっておられる姿を拝見したものですから大変心配していました。私としては、その後よそに出ましても、何時ガバナー事務所から電話があるか戦々恐々としていました。その後の会合では、割合にお元気で健康そうな顔色でお話をしておられていましたので、実は安心していた次第です。お医者さんでいられたので、自分の健康管理には充分に留意しておられたと思います。

この15日に緊急の諮問委員会が招集されましたが、私は当日は東京にいましたので出席出来ませんでしたが、この会の趣旨は、ガバナーが入院されたので公式訪問の日程変更について図りたいとの会合でしたが、当日の朝、急に容態が革まって亡くなられたわけです。その為今後此の地区の運営その他をどうするかとの趣旨の会に変更になったそうです。

現任ガバナーが倒れた時は、大体直前ガバナーがこれに代わって仕事を受け継ぐことが慣例になっていますが、直前ガバナーといいますが、群馬の高木前ガバナーになる訳ですが、去る7月1日から新潟と群馬が分かれたので他の地区の前ガバナーが余所の地区のガバナーをやる訳にはいかず、新潟県の直前ガバナーといいますが、その前の富山さんですが、富山さんはガバナーをお辞めになった途端健康に関して自己管理をされるので、暫くロータリーの諮問委員会その他については欠席するとのことで一切御出席されないで、やむを得ずその前の吉田パストガバナーに

お願いする事になりました。

ご存じの通り吉田パストガバナーは、群馬の久保田ガバナーが倒れた時、直前ガバナーということで仕事を引き受けられました。今回は二度あることは三度あるとの文字通りのことです。大変困っておられました。ルールは承知しておられるのですから、これは20日に正式に会を開いて決定する事になります。

今後、吉田ガバナーが主となって公式訪問その他の日程を処理するとのことですが、然し外のガバナーにもお手伝いをお願いする事があり得るといことを承知してくれというお話を吉田ガバナーがされておりました。いずれにしても公式訪問の日程をあまり変えたくないとの事ですが、いろいろの事情で変更もあり得るとのことです。

そういうことで今回は大変痛ましい事でした。実は宮川ガバナーの同期の方のガバナー会の会長職に当たる方が、すでに二名亡くなられておられるとの事で痛ましいことです。

ガバナー事務所もテンヤワナンヤの騒ぎをしているわけです。これからいろいろな不測の事態が生じるかと思いますが、事情を御推察して頂きご協力を戴く様お願い致します。

以上です。

藤田パストガバナー有り難うございました。

私としては、これから一年間宮川ガバナーからしっかりご指導して頂くつもりでしたが、指導者無き一年間になるかと思いますが大変不安になります。

今後はいろいろな情報を的確に入れ、これから発生する種々の事柄にしっかり対応していきたいと思っておりますので、よろしく御協力お願い致します。

幹事報告

丸山行彦幹事

◎月ヶ岡養護学校より

創立35周年記念式典のご案内がとどいております。

と き 9月30日(土) AM9:10~
ところ 記念式典月ヶ岡養護学校
祝賀会場「メッセピア」

◎宮川ガバナー事務所より

国際奉仕委員長会議開催のお知らせがとどいております。

と き 7月30日(日) PM12:30~
ところ 新潟万代シルバーホテル

◎三条RACより

夏期合宿のご案内がとどいております。
と き 8月12日(土) AM10:00~
ところ 巻町越前浜海水浴場

◎吉田RCより

2000~2001年度第4分区IMのご案内がとどいております。

と き 9月3日(日) PM1:00~
ところ 吉田町産業会館
参加者 会員の2分の1(当クラブ36名)
参加費 お一人10,000円

ニコニコBOX



齋藤弘文さん

去る16日の五十嵐川クリーンに大勢の方より参加していただき本当に有難う御座居ました。

小林英雄さん

三条第一中学校四期生の集いに招かれ、64才、65才になった教え子たちと50年前の中3時代の懐古談に花が咲き、うれしく楽しい一日でした。

細井増雄さん

娘が兵庫県へ嫁ぎました。

藤田説量さん

遅くなりましたが、新旧会長、幹事に敬意を表します。

山田富義さん

五十嵐川クリーン作戦には、大勢の御協力ありがとうございました。

林 光輝さん

遅ればせながら会長、幹事のご活躍を期待しております。又、本日都合により早退させていただきました。

広岡豊作さん

五十嵐川クリーン作戦に参加された方ご苦労様でした。昔は私も写真によく写っていたのですが…。

古沢富雄さん

齋藤、丸山年度ご苦労様です。よろしくお願致します。

内山辰策さん

新会長、幹事ご活躍を期待致します。

五十嵐総一さん

齋藤新年度のご活躍を期待致します。

山浦日出夫さん

7月16日、職業、社会、新世代奉仕委員会合同会議に出席してまいりました。五十嵐 力さん、山田さん、佐久間さんには大変お世話になりました。

菊池 涉さん

本日の卓話、梅田さんありがとうございます。楽しみにしています。

藤田紘一さん

新任のスマイルボックス委員です。一年間よろしくお願致します。

7月19日分 ￥24,000

今年度累計 ￥118,000

卓話

生活の中の薬膳

チャイナネットワーク代表

梅田純子様



1. 薬膳との出会い

私が薬膳に興味を持ち始めたのは、20年程前、亜東関係協会(旧台湾大使館)で仕事をすることになってからのことです。

当時大学を卒業したの

私は、大使館員の方々からみれば、娘のような存在だったのでしょ。しかも、日本人スタッフは日本語教師の私と、おそうじのおじさんの二人だけという特殊な状況にもありましたので、非常に珍しがられ、かわいがっていただきました。そしてことあるごとに中国の歴史、文化、公式の場でのマナー等、あらゆる方面のことを教えていただきました。

又その頃、貧乏教師の私は時間外に大使館員の方々やその家族の方々に日本語をお教えしては、一食ご馳走になるというアルバイト(?)をやっておりました。そのおかげで、ずいぶん珍しいものやおいしいものをご馳走になる機会に恵まれました。食事をしながら、「あなたは喉を使う仕事なのだから梨を沢山お食べなさい。」とか「木の子は地面から地のエネルギーを、空から天のエネルギーを吸収して育った最高の食べ物だから沢山食べなさいよ。」等と中国人社会で先祖代々受け継がれてきた「食」に対する考え方をレクチャー

していただいたりしました。

その後、美智子様は薬膳の指導を7年間された
莊淑旗博士の本を翻訳する機会に恵まれ、益々薬
膳に対し興味を持つようになりました。

2. 薬膳の歴史

さて、＜薬膳＞とはいったい何でしょうか。
＜薬膳＞という言葉は中国において20年程前から
使われ始めました。言葉自体は新しくても、その
考え方は、数千年来の中国医学の実践と経験が現
代に開花したもので、かつては、食療、食養など
と称せられていました。

今から3000年程前の周代に「周礼」という本が
書かれていましたが、この書物中に薬膳の基礎と
なる考えが既に登場します。それによると当時、
医師には4つのランクがあったとされています。
すなわち食医、疾医（内科医）、傷医（外科医）、
獣医です。その中で一番上のランクにあったのは、
栄養や健康面等、飲食に関することに従事した食
医でした。彼らは歴代皇帝の御典医として、皇帝
を初め妃や宦官の健康管理に務めました。そして
その結果として＜食＞に関する豊富な経験が蓄
積されていったのです。

中国医学の経典ともいえる漢代に編纂された
『黄帝内経』には、病気を治すのが上手な医者な
のではなく、未病を治すのが上手な医者なのだ
と書かれています。「未病」を治すという考え方は、
中国医学古典の根底を貫く一つの哲学思想で、
「未病」とは、病気が症状として現れていない段
階のことです。発病してから治療するのは、喉が
渴いてから井戸を掘り始めたり、戦いが始まって
から兵器を製造したりするようなもので遅きに過
ぎるというわけです。ですから病気を未然に防ぎ
「未病」の段階で治療してしまう医者こそが一流
なのだとこの書では述べているのです。

さてここで目を現代に転じてみましょう。高血
圧・糖尿病・アトピー・花粉症など、これらの病
気は医療機器の進歩により、適格な診断がなされ
ていますが、その診断の正確さに比べて、どれだ
けの病気が薬物治療で完治しているのでしょうか。
その数はとても少ないといわざるを得ません。確
かに薬の服用により、症状や痛みは軽減されます
が、完治の希望もないままに長期にわたって薬を
服用することは、病気と薬物による副作用という
二重の苦しみを受け続けるということではないで
しょうか。治療の為に医師の努力と労力は並大抵
のものではありません。もちろん患者本人や家族
はもっと辛いはず。又、通院あるいは入院に
要する時間と費用もばかになりません。こうした
時間と労力の十分の一でも医師と私達が「未病を
治す」ということに精力を注いでみてはいかがで

しょうか。中国には「病は口から」ということわ
ざがあります。つまり口から摂取した食物が体質
を左右するという意味です。自身の健康は自分で
管理するしかありません。健康で長生きするポイ
ントは＜食＞にあります。毎日の食事に「薬膳」
の考え方を取り入れ、免疫力・抵抗力を高めるこ
とが、「未病」を治す為の最も有効な方法なので
す。

3. 食療と食養

薬膳料理というと、漢方生薬のたっぷり入った
滋養強壯の為の中国料理と思う方も多いでしょう
が、実際にはもっと幅広い意味を持っています。
中国では薬膳料理が毎日の食事の中に、ごく当
り前のように登場します。日常的に食べられてい
る料理が全て薬膳といっても過言ではありません。
それだけ「医食同源」の考え方が生活の中に浸透
しているのです。

薬膳料理は、その目的によって「食養」と「食
療」の二つに分けられます。「食養」は病気を予
防する為に季節に応じた滋養強壯効果のある素材
を摂取して体の各内臓を養い、不老長寿や老化防
止をはかるものです。一方、食療は病気にかかっ
てしまった場合に、崩れた体の陰と陽のバランス
を整えて病気を治していくものです。

4. 陰陽五行説と薬膳

薬膳の考え方の基盤となっているのは、陰陽五
行説という中国独特の哲学思想です。

宇宙の万物は陰（－）と陽（＋）との相対する
二性質に分けることができるとする陰陽説と、森
羅万象、すなわちすべての事物、現象を木・火・
土・金・水の五大要素に分類して認識しようとする
五行説との概念が統合された世界観です。陰陽
説をもう少し分かりやすく言うと例えば朝、太陽
が東から昇って昼になると「陽」、夕方に太陽が
西に沈み、月が現れて夜になると「陰」というよ
うに、自然界のサイクルやリズムは陰と陽のバラ
ンスによって保たれています。その一例を「陰陽
のバランス」の表に示しておきます。

＜陰陽のバランス＞

陰	女	秋	冬	地	静	裏	内	下	右
陽	男	春	夏	天	動	表	外	上	左

よく見ると総じてアクティブなものが陽、逆に
ネガティブなものが陰になっていることがお分か
りいただけると思います。日本流にいうなら動と
静で、この両者のバランスが保たれていれば万事

平穏ですが、乱れるとトラブルが発生します。私
達の体も例外ではなく、さまざまな病気が陰陽の
アンバランスからもたらされると考えられていま
す。もう一つの五行説は、先程も述べましたが、
自然界に存在するあらゆるものは木・火・土・金・
水の要素から説明できるという考え方です。木を
すり合わせると火が生じ、火が燃え尽きると土に
なり、土の中から鉱物（金属）が生じ、鉱物の間
から水が噴き出し、水は木を養う……。このよ
うに、すべてのものは相互に関連し合っている
という宇宙観から成っています。

古代の中国人にとって重要なことは種を蒔く時
期を知ることでした。そして、種を蒔く方法と
して、その年の気象情報を観察することを考えた
のでした。まず、一番身近な太陽と月を観察し、
次に五つの惑星を選び、色の特徴から木星、火
星、土星、金星、水星と名づけて観測の対象に
したのでした。その色の変化を見て、気象の変化
を予測し、穀物の種を蒔く時期を予測していたの
です。毎日、われわれの生活を拘束している七曜
の名称にしても、陰陽（日月）五行（火水木金土）
そのものであるわけですから、その意味では現代
をも律しているといえるでしょう。

さて、中国の古典的な医書である『黄帝内経』
の中には五行の相関関係が下の表のように紹介さ
れています。

＜五行の相関関係＞

五主	五味	五志	五官	腑	五臓	生化過程	五氣	時季	五行
筋	酸	怒	目	肝	肝	生	風	春	木
脈	苦	喜	舌	小腸	心	長	暑	夏	火
肉	甘	思	口	胃	脾	化	湿	長夏	土
皮毛	辛	憂	鼻	大腸	肺	収	燥	秋	金
骨	鹹	恐	耳	膀胱	腎	蔵	寒	冬	水

表の見方を簡単に説明しましょう。「五氣」は
気候、「生化過程」は植物や生命の変化、「五主」
は体の部位、「五志」は感情です。

先程の説明のように縦の列は関係し合っている
のですが、横の列も又、密接に関連し合っていま
す。木の項を例にとると、季節は春。風が強く、
生化過程でいえば万物が活動を始め植物なら種子
が芽を吹くころです。この時期には肝臓の病気に

なりやすいので気をつけなければいけません。又、
肝臓と密接な関係にある胆嚢にも要注意です。

肝臓は目とも繋がっています。お酒を飲み過ぎ
た時に目が充血するのはこの為です。ですから目
にトラブルが起きた場合は肝臓の調子を調べる必
要があります。感情面では「怒」に関連している
ので、肝臓が悪い人は怒りやすいし、逆に怒って
ばかりいると肝臓を悪くします。

5. 食べ物の五性

西洋医学では、カロリーが高い低い、タンパク
質、ビタミン、ミネラルがどのくらい含まれてい
るかが重視されますが、薬膳では、食べ物が体
にどのように影響を与えるかを見ていくのです。つ
まり体の陰と陽のバランスを保つ為に、食べ物や
薬を「寒・涼・平・温・熱」の五つの性に分類し、
症状や体質に応じて使い分けていくのです。熱性
と温性の生薬・食物は＜陽＞に属します。体を温
め、興奮作用があります。熱性はその作用がより
強く、例えば胡椒・唐辛子などがその代表です。
温性は熱性に比べて作用がやや穏やかで、栗やね
ぎ、しそ等がこれに属します。寒性と涼性の生薬・
食物は＜陰＞に属します。体を冷やし、消炎・鎮
静的作用があります。のぼせ症や血圧の高い人に
良い性質のものです。寒性はその作用がより強く、
大根やスイカ等がこれに属します。涼性は寒性よ
り作用がやや穏やかで、トマトやナス等がこれに
属します。平性は、この二つの群の中間に位置す
る穏やかな性質のものです。常に旬の食材を食べ
るよう心がけていれば、自然と秋冬には温熱性の
食べ物を、春夏には寒涼性のものをとることに
なります。

＜食物の五性と陰陽相関＞

五性				
熱	温	平	涼	寒
陽		中間	陰	

6. 陰と陽に分かれる人間の体質

陰陽五行説によって人間の体質も、陰と陽に分
けられます。健康な状態の時には、誰もが陰でも
なく陽でもない「中庸」の状態にあります。その
バランスが乱れた時に、陰に傾きやすい人と陽に
傾きやすい人に分かれ、前者を陰体質、後者を陽
体質と呼びます。バランスを乱して健康を損ねた
場合、陽体質の人は反応が過剰になるのが大きな
特徴です。高熱を発し、痛みも強く、筋肉の凝り
や腫れ、腹部への症状も極端に強く大きく出ま
す。

一方、陰体質の人は反応が弱く、一見したとこ

ろ軽症に見えますが、これは抵抗力が弱いだけで、
 往往にして病気を簡単に体の内部に侵入させてしまいがちです。自分の体質が陰か陽かを知り、食物の五性を利用して中庸の状態にもっていくことが薬膳の基本的考え方です。

私の専門の漢字学から「薬膳」という言葉を解

積するならば、薬は草を食べて楽（らく）になる
 という事、膳は体に良いということです。年をとっていくということは誰にも止めることはできませんがしかし、何歳になっても健康でいることは可能なのです。

そのポイントは毎日の食事にあります。

第24回三条RCゴルフ同好会ゴルフコンペ

於 新潟スプリングスカントリーC. 三条ゴルフコース

……表彰式 二洲楼にて……



例会案内

三条RC	8月2日例会	会員卓話	近藤雄介会員
	8月9日例会	会員卓話	

メイクアップをどうぞ

三条南RC	7月31日例会	会員卓話	
	8月7日例会	会員卓話	
三条北RC	8月1日例会	会員卓話	
	8月8日例会	会員卓話	
加茂RC	8月3日例会	会員卓話	
	8月10日例会	会員卓話	
燕RC	8月3日例会	通常例会	
	8月10日例会	会員卓話	
見附RC	8月3日例会	納涼例会	於 ホテル つるや
	8月10日例会	通常例会	