



2022-7-21 (第1021回)

## 今週のプログラム

≪7月21日(木)例会 KKRホテル2階「琴」≫

◎ 納 涼 会

会 費：3,000円

♪本日の歌 「我等の生業」

## 来週の予定

≪7月28日(木)例会≫

◎ 公 休 日

## 先週の出席者

≪7月14日(木)例会≫

会員数17名(内出席免除者数8名)

ビジター 岩橋竜介様(東大阪中央RC)

本日の出席者数8名(内出席免除者数2名)

本日の出席率 64.7%

\*6月16日(木)

会員数17名(内出席免除者集8名)

例会出席者7名(内出席免除者数2名)

マークアップ0名 例会修正出席率 63.6%

## 幹事報告

幹事 井上善博君

◎本日は、納涼会となっております。

◎本日はお客様として、東大阪東RC会長 藤本良男様、幹事の田原さおり様がお見えになっております。また、政岡君のご友人紹介として、山村忠弘様と段 雅彦様をご参加下さいました。ようこそお越し下さいました。引き続き納涼会をお楽しみください。

◎次週(7/28)の例会は、公休日です。

◎8/4(木)例会後、定例理事会を行います。

## 会長の時間

会長 田村嘉宏君

◎食量(食料)と健康について

1 1991年ソ連崩壊の原因(当時小麦はほとんど自給していなかった)→アメリカのカーター大統領が小麦の輸出、止めたのが原因。穀物兵器としての重要性。如何に食料の自給が重要かということ。アメリカの農業への補助金の多さ。

日本は政策として自給率の重要性を考えず。カロリーベースでは国産37%を自給しているにすぎない。また、63%輸入食料のうち国別の輸入割合は米国23%、カナダ11%、オーストラリア8%、ブラジル6%と続く。

2 トウモロコシ(牛や鶏などの飼料になる)と菜種(食用油)の自給率は0。大豆は7%、小麦15%になるが円安でさらに高騰する可能性が高い。

例えばこの一年間で小麦は40%さらに10月に4



割ほど上がる可能性が高い。(政府売り渡し価格)しかも備蓄は3か月もない。ちなみに中国は2年分ある

3 健康面について特にサラダ油をやめれば明らかに体は変わる。ではサラダ油を避け、どんな油をとればよいか。一つは、エゴマ油とアマニ油です。これらの油の主成分はオメガ3系のαリノレン酸。αリノレン酸には血液をサラサラにして血栓を防ぐ働きがある。

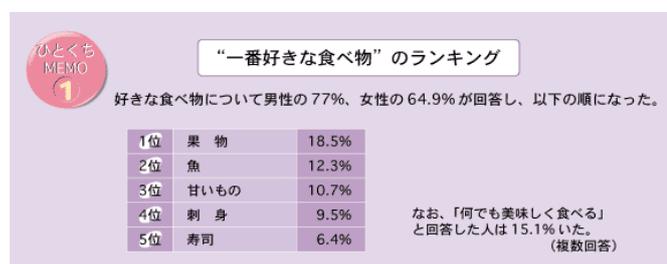
サラダ油加熱200度になると「ヒドロキシノネナール」という毒性物質が大量に発生。

4 体に良いのは エゴマ油とアマニ油です。これらの油の主成分は、オメガ3系のαアルファリノレン酸です。αリノレン酸には、血液をサラサラにして血栓(血の塊かたまり)を防ぐ働きがある。ただし、いずれも酸化しやすいため、加熱調理には向かない。ドレッシングなどを使うのがよい。抗酸化力のあるポリフェノールを豊富に含んだ、エキストラバージン・オリーブオイルも良い。

5 食の安全を考える上では「ハザード(危害要因)」と「リスク(危険度)」、「量の問題」が重要になる。無添加によるハザードとリスク、食品添加物を使用することによるハザードとリスク、食品添加物の使用量を考えることが大切。

また、特定のものを大量に長期にわたって食べない。例えばハウレンソウ等を大量にとり続けるとシュウ酸カルシウムが体内に蓄積され、結石の原因になる場合がある。バランスよく何でも食べること。食べすぎや肥満は一定のリスクがある。

6 百寿者(百歳以上の方)の好きな食べ物



○ 結論としては魚や野菜、果物を中心とした食生活がよいのかもしれない。特定の食料を長期にわたって大量にとり続けるのは健康面で問題が起こる可能性がある。たんぱく質や肉も適度に積極的に取った方がよいという説もある。

## 招聘卓話抄録

### 『ウクライナの現状とハンガーゼロの取り組みについて』

ハンガーゼロ スタッフ

ジェローム・カセバ様

(通訳 東大阪中央RC 岩橋竜介様)

2月24日のロシア侵攻以来、ウクライナから国外に逃れた難民はすでに500万人を越え、その約半数をポーランドが受け入れています。ハンガーゼロでは、3名のスタッフを派遣し、3月21日から4月6日までの2週間、ポーランドで国外に逃れてきた難民の方々への支援を行いました。

#### ■ルブリンの二次避難所を訪問

ワルシャワから電車で南へ2時間、ウクライナ国境に近いポーランド東部に位置するルブリンでは、ハンガーゼロの協力団体である韓国国際飢餓対策機構(KFHI)が、3月初めより二次避難所

(注:国境近辺で難民を短期間、大規模に受け入れる一次避難所に対し、中長期に落ち着いて避難生活を送れる小規模の避難所を指す)を開設して6家族約20人の難民を受け入れています。

18才から60才までの男性は兵役に就くため国内に留まらねばならず、国外に逃れられるのは、母親と子ども、高齢者です。若いお母さんによると、ウクライナに残っている夫と携帯で連絡を取るが電話が通じないだけで不安になる。故郷に早く戻りたいが戦闘で傷ついた町の再建を考えると、子どもたちの将来のためにはこのままポーラ



ンドや外国に移り住んだ方が良いのではと、心が揺れ動いているとのことでした。韓国飢餓対策機構が肉や野菜などの食料を持参し、私たちは子どもたちとサッカーやバスケット、シャボン玉などでしばらく遊び、持参した栃木のパン会社である『パン・アキモト』のパンの缶詰を手渡しました。パンが甘くて柔らかく、味が何種類もあることに驚いていました。

翌日はルブリン市内でもう一ヶ所、40～50名宿泊が可能な避難所として新たに借りる建物を見学しました。ハンガーゼロも今後、日本からこの避難所の活動を支援していく約束をしました。



国境なきクラウン（プシェミシル人道支援センター）

## ■国境検問所 メディカ

ルブリンから車で南東へ3時間。ウクライナとの国境検問所があるメディカに到着。メディカは難民が脱出を始めてからヨーロッパ中から支援団体やボランティアが押し寄せ、一帯はテント村のようになっていました。難民の家族が国境を越えてくると、衣類や食料など必要なものを受け取り、用意されたバスで数日宿泊が可能なプシェミシルの一次避難所へと向かいます。多くのボランティアが荷物を運ぶのを手伝ったり、病気や困っていることはないか尋ねたりしていました。

## ■プシェミシル、コルチョバの一次避難所

国境を越えた難民が最初に過ごすのが、巨大なショッピングセンターを改造したプシェミシル人道支

援センターです。ボランティア登録を済ませ中に入ると、1,000名位の方が避難していました。簡易ベットを敷き詰めたような状況で、ペットも連れて避難している方も多く、衛生状況は決して良くはなさそうでした。医療関係のボランティア団体から、コロナはもちろん、シラミなどの感染、食中毒の注意など管理が大切であると聞きました。私たちもシーツ交換、床清掃などのボランティアをしました。メディカから北へ車で30分ほど行ったコルチョバにも検問所があり、500人規模の避難所ができていました。私たちは「ワールド・セントラル・キッチン」という団体に協力し、食材を用意したり、食器や鍋を洗わせてもらいました。難民の方とは言葉が通じず、お話を聞くことができなかつたのが残念でしたが、子どもたちとは一緒に遊ぶことができました。かなり重労働で、ボランティアのなり手が少ない中で、私たちが取り組んだことを現地の責任者たちは大変喜んでくれました。



## ■ジェシェフのGEM物資倉庫

プシェミシルから車で1時間ほどのジェシェフ市にGEM（グローバル・エンパワーメント・ミッション）という国際的な支援団体が持つ巨大倉庫があり、ハンガーゼロの親善大使であるフルーツ奏者のソン・ソルナムさんが3月初めより単身ポーランドに入り、GEMから物資の提供を受けてウクライナ国内に持ち込む活動をしておられまし



た。ソルナム親善大使の紹介で、今後日本の企業や団体から提供された物資は、この倉庫を利用して頂いてウクライナへ送ることができることになりました。

早速、パン・アキモトよりパンの缶詰 100 ケース（2400 食分）や、中京医薬品から医療品セットの申し出を頂き、これらを GEM 倉庫に送る予定です。またウクライナ国内に多数の活動拠点がある YWAM（ユース・ウィズ・ア・ミッション）とも協力し、ウクライナへの物資支援の流れを作りたいと願っています。日本で捧げられた募金を用いて、ポーランド国内で食品や日用品などを調達し、GEM を通してウクライナ国内へ持込むことも計画していきます。



GEM物資倉庫の様子（ジェシエフ）

現在、様々な変化が起こっている中で、外国への避難を求める方が多く、中には日本への避難を希望する方もいます。そこで、ハンガーゼロは避難所の中に、相談デスクを設けて、希望者との面談、ビザ申請手続きの補助、渡航の準備、日本での受け入れ、協力団体や自治体からの支援の取り付けなど、避難者のニーズに応えるように活動しているところです。また、ウクライナ国内にいる孤児たちを保護して、安全な場所に避難させるための取り組みをも継続しています。その子どもたちの移動、GEM の物資倉庫からの救援物資の輸送のために、ワゴン車が必要となっています。現在はポーランド国内や周辺国では程度

の良い車の確保が困難で、この活動の任に耐えるような物件を調査中です。東大阪みどりロータリークラブや東大阪中央ロータリークラブの皆様がこのことに賛同してご協力くださることを心から感謝します。

ハンガーゼロでは今後も継続して、ウクライナ難民への支援をスタッフを派遣しポーランドを中心に行っていきます。ご理解とご支援をお願いいたします。



## 本日のお祝い

### 会員交流委員会

◎会員のお誕生日	7月 2日	杉森隆志君
	7月 25日	北井孝彦君
	8月 1日	谷口 明君
◎奥様のお誕生日	7月 17日	小寺享子様
	7月 29日	杉森和美様

## ニコニコ箱の報告

### 例会担当委員会

(7/14) 合計 9,000 円 今年度累計 17,000 円

未来に向けて行動しよう



IMAGINE ROTARY イマジンロータリー

2022-23年度 東大阪みどりRCテーマ

IMAGINE  
ROTARY

2022-23年度 国際ロータリーテーマ