



2014～2015 年度

THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA NORTH

越谷北ロータリークラブ



例会日:毎週水曜日 12:30～13:30
例会場:越谷市千間台東 1-1-6 クオレ千間台 2F
T E L 048(975)9898
F A X 048(977)3741
創 立:1976年5月11日

会 長:松崎 義一
副 会 長:中村 義雄
幹 事:小宮山 大介
会報委員長:関 雄二郎

第 1885 回 例会記録 No.17

平成 26 年 12 月 3 日

司会: 中島 正義 編集: 江口 公晴

会次第

1. 点鐘
2. ロータリーソング
「君が代」「奉仕の理想」
3. 四つのテスト
4. 結婚・誕生祝い
5. 会長卓話
6. 幹事報告
7. 委員会報告
8. スマイル報告
9. 会員卓話
降田 富男 会員
10. 出席報告

次回例会案内 平成 26 年 12 月 18 日
家族同伴クリスマス夜間例会

会長卓話



松崎 義一 会長

皆様こんにちは。

11月29、30日、越谷市総合体育館で産業フェスタが行われ、かなりの人数の来場者でした。

手前どもの会社は数年前から出展しております。東部工業展というものがあり、5市1町の企業がブースを出しました。うどんを販売していたりしていましたが、手前どもは今年、段ボールで作った貯金箱とペン立てを出品しました。ペン立てのほうは富士山になります。貯金箱は8年位出しており、白い段ボールにクリスマスの絵柄を入れ、お子様方が色鉛筆で色を塗り500円玉が入るサイズのMy貯金箱を作るというものです。

5年ほど前から60～100枚頂きに来る女性がいらっしゃいます。その女性は介護関係の仕事をされている方で、お世話している方々に配布していらっしゃ



います。今年は土曜日のうちに 500 枚ほど持って行った貯金箱が全部出てしまいました。その方は今年もいらっしゃったのですが、その後電話でお話をして 60 枚ほど新たに製造しました。今朝出来上がったので電話をし、受け取りにいらっしゃいます。

何が嬉しいかという、手前どもが良かれと思って出品するものを喜んで頂けること。これはお金ではありません。ロータリー活動に通ずる部分があると感じました。

12 月は、家族月間です。まずは、健康でいることが大事であると思います。そこで今回は、食についてお話をさせていただきます。

身体を温め、保温する機能がある食材を食べよう

寒い季節は温かい食べ物でお腹の中からじんわりぽかぽか温めたいものです。

とはいえ、温かい食べ物なら何でも良いわけではありません。身体を温める働きがある食べ物と身体を冷やす働きがある食べ物の違いを把握して、冷やす食品は避け、温める食品をうまく選んで食事に取り入れましょう。

身体を冷やす食品を避ける

夏野菜は身体を冷やしてしまいます。身体を温める食品を摂る前に、身体を冷やす食品を避けていきましょう。単に冷たいものを食べなければいいというわけではなく、素材そのものが身体を冷やしてしまうので、食べる時の温度はこの場合関係ありません。

まず有名などころでは夏野菜。トマト、ナス、キュウリなどの夏野菜は身体を冷やす働きがあります。旬である暑い夏に摂取して身体をクールダウンするのがあるべき食べ方で、寒い時期に食べても身体が温かくなりません。

ほかにも海藻やお酢、砂糖も NG。それらを全部使っているワカメとキュウリの酢のものなんてものは言語

道断です。生の緑黄色野菜や大豆製品もある程度量を控えます。

また米、小麦を使った炭水化物もやや控えたほうが吉。米は玄米や麦飯にすると良いでしょう。果物も食べすぎると良くありません。

野菜は根菜をたくさん食べよう

冬に採れる野菜は身体を温めてくれる働きがあります。つまり旬の野菜を食べれば効果的なのです。

特におすすめなのが根菜類。ジャガイモ、サツマイモ、ニンジン、大根、ゴボウ、蓮根、山芋などです。きんぴらごぼうは最適メニューですね。おやつに焼きイモなんてどうでしょうか。

味噌仕立てで食べる

塩は身体を温める働きがあります。とはいえ、なんにでも塩を振ってしまうと高血圧などの原因にもなってしまうので、同じく身体を温める働きがある味噌を使った料理と組み合わせて塩分過多にならない程度に摂取しましょう。

お薦めは温かい味噌汁。具材はワカメや豆腐を避け、大根やジャガイモなどの根菜をピックアップすると GOOD。さらに豚肉にも身体を温める性質があるので、豚汁にすれば一石二鳥です。

薬味を上手く使おう

料理の風味を引き立てる薬味。これらも上手く使えば身体を温めてくれます。

なんと言っても代表選手は生姜。生姜湯が身体を温めてくれるのはおなじみですし、生姜紅茶もしかり。すりおろしたりスライスしたりしてどんどん料理に使います。豚肉の生姜焼きや、煮魚などに活用しましょう。また前述した味噌汁にもすりおろした生姜を少し添えると風味が増します。

さらに、ネギやニンニク、梅干しも効果的。今夜はチキンガーリックステーキか、ササミの梅肉巻き揚げ



はいかがでしょうか？

蛋白質を摂ろう

蛋白質豊富な豚肉。進んで蛋白質を摂取するようにしましょう。蛋白質は血液や筋肉などの体を作り出す主要な成分であるとともに、酵素などの生命の維持に欠かせない多くの成分にもなり、エネルギー源として使われます。

要は蛋白質を摂取すると消化の時に胃が熱を発するので温かくなるという理屈です。

蛋白質を多く含む食品といえば、肉類、魚介類、玉子。ソーセージとジャガイモを使ったポトフは芯から身体が温まって効果的です。朝食にハムエッグやベーコンエッグを食べるのも理に合っています。

また、カレーライスには肉だけでなくジャガイモ、ニンジンといった根菜、唐辛子などのスパイスが身体を温めてくれますので、冬場こそ食べたい一品です。

ビタミン E を補給

赤唐辛子も上手く使いましょう。蛋白質に続いて補給を心がけたい栄養素がビタミン E。末梢血管を広げて血行を良くする働きがあり、血行障害からくる肩こり、頭痛、冷えの症状を改善してくれる優れた栄養素なのです。

ビタミン E が多く含まれた食品といえば、タラコやイクラなどの魚卵。ウナギ、ハマチ、サバなどの魚、大根の葉などが挙げられますが、ダントツの数値を誇るのが唐辛子とアーモンド、そして油です。ただ、唐辛子にしても油にしても身体への影響を考えると大量に摂るべきものではありませんので、ほどほどを見極めましょう。

また末梢血管を強くするためにビタミン C も忘れずに摂取を。ビタミン C はビタミン E の再生にも助太刀してくれます。

冬の食後にコタツでミカンは理に合っているわけですが、果物を食べすぎると身体を冷やすため、漢方

で使われる陳皮(ちんぴ)を利用するという手も。

陳皮は、ミカンの成熟果実の皮を完全に乾燥させたもので、芳香性があり気分をリラックスさせてくれます。そして末梢血管強化、拡張作用は冷えに効果が。湯で煎じて飲むほか、麺類や漬物の薬味、肉や魚の香り付けや臭み消し、クッキーなどに混ぜ込むなどの使い方が主流です。

これから、更に寒くなります。会員の皆様におかれましては、是非ご参考にしていただきますようお願い申し上げます。

幹事報告



小宮山 大介 幹事

- ・越谷市暴力排除推進協議会カレンダーが届きました。
- ・国際大会(サンパウロ)の第一次締切りは 12 月 15 日(月)です。今回の申込みが最安です。登録は各自ネット登録をお願いします。ご不明点がありましたら、幹事まで問合せください。

結婚祝・誕生祝





結婚祝 鷹島綾子会員・末木照久会員
中島正義会員・中村義雄会員
中澤伸浩会員

誕生祝 稲垣勝三会員・鈴木英男会員
宮崎敏博会員・小山哲央会員
会田謙二会員・小宮山大介会員
高橋陽一会員



代表挨拶 中島正義 会員

本日は結婚祝いありがとうございました。私は早かったものですから今年で結婚41周年になります。今、我が家では妻と2人しか住んでおりません。これからも頑張っまいりますのでよろしくお願いします。

委員会報告

職業奉仕委員会:大濱裕広 委員長

1月21日(水)、例会変更で職場見学を行うことになりました。場所は茨城県筑波・土浦方面の予科練平和祈念館・JAXA筑波宇宙センターの2ヶ所を回る予定になっています。7時30分北越谷駅西口集合、バスで回り帰りは午後5時30分～6時頃の予定です。日帰りとなっておりますので皆様のご参加よろしくお願いいたします。

親睦活動委員会:大島直幸 委員長

12月18日(木)、ギャザホールにおいてクリスマス例会を行います。お子様を連れてのご参加をよろしくお願いいたします。当日は松崎会長肝いりのバンドが来ますので、音楽のリクエストがあれば私までお申し出下さい。細かい案内は参加される方に改めてお送

りしますが、当日は北越谷からギャザホールまでシャトルバスが出ておりますのでよろしくお願いいたします。

内部卓話



降田 富男 会員

皆様こんにちは。今日は私の自己紹介と何をやってきたかの話をして、それから中国の居酒屋の話をしたと思います。

私は越谷市民で、この中にはずっと知っている方もいます。昭和32年生まれの57歳、そろそろアラ還です。大沢2丁目で生まれ、米屋の3代目です。祖父が降田富五郎といい、そのまま「富」をもらいました。

米屋というのは免許制で守られていて競争がなかったのですが、規制緩和等いろいろあり状況が厳しくなりました。駅前に土地があったこともあり、私は跡取りなのでいろいろ考え、「これからはコンビニだ」ということでコンビニエンスストアを始めました。土地がそこそこありましたので、それに伴ってアパート等不動産賃貸業を始め、それと現在の居酒屋の3つの事業を営んでいます。

当時はコンビニの走りでサンクスを選びましたが、今思えばそのときにセブンイレブンを選んでいればよかったです。その後、今はなくなってしまいましたが、都内で am/pm をやりました。

都内でコンビニを数店舗やっていた40歳前後の頃、血気盛んだったので帰りに南越谷で遊んでいて、面白い男と知り合いました。その男は漬物屋の営業だったので、いろいろな飲食店チェーンの本部を知っ



ていました。飲食店に興味があったので、その男には
 なの舞のチムニー本部の開発本部長を紹介してもら
 いました。茅場町 1 号店を 8,000 万でやらないかと言
 われましたが、南越谷で居酒屋をやっている友人に
 相談してやめました。その友人から一緒にやろうと言
 われ、西新井の居酒屋村さ来の居抜き店舗を買いま
 した。その後、春日部にも店舗を出したのですがあま
 りお客が入らず、焼き鳥とり鉄のチェーンに入り、3 本
 の指に入る繁盛店の浜松町の店舗を買い取りました。
 今は池袋、三軒茶屋の 3 店舗をやるようになりまし
 た。

慣れてきたので今度は独自の店をやろうと東銀座
 の歌舞伎座の裏に店をやりました。当初は仕入れや
 料理長で大変でした。

上海出身の中国人の知人が貿易商と結婚しました。
 中国では日本食がブームなので、その貿易商と上海
 のホテルで一緒にお店を出そうという話になりました。
 上海外灘の物件を見に行くと、本当にいいところで
 「こんなところできるのだ」と舞い上がりました。一緒
 にやろうということになり、料理長と中国語のできるア
 ルバイトを派遣しました。準備を進めるうちに仲間割
 れが生じて工事がストップしてしまい、連絡も取れな
 くなってしまいました。中国人は計画性がないので、あ
 と 2 ヶ月でオープンというところで資金不足になってし
 まいました。仕入れ先等業者の準備をしていましたが
 空中分解になってしまい、「中国人は怖いな」と感じま
 した。

日本人マネージャーは 10 年の経験があり、妻が中
 国人でした。日本人の独資で会社を作ると税金が 3
 倍になるだけでなくいじめられるということで、その妻
 の名義で会社を作り、お店をオープンしました。独資
 はダメということで 1/3 位出資しました。日本で店舗を
 作ると 4,000 万位のところ、1,200 万位でできました。

中国人は結構お金を持っていて、日本の居酒
 屋ですと客単価 4,000～5,000 円のところ中国だと客
 単価が違い、倍の 10,000 円位です。現地の日本人

の商社の方々は 5,000 円位です。

中国人は日本人の常識が通用しません。給料は日
 本人の約 1/3 で、月 7 万位で雇います。サービス精
 神がなく、日本語を教えながら接客させますが、「笑
 顔で接してね」というと「私達笑顔代をもらっていま
 せん」と平気で言います。周りの給料が気になり、ケンカ
 になります。最初是一緒ですが、給料に差が出てき
 たことが分かったとすぐに「何で私少ないの、じゃ辞める
 から」となります。

人の手配が一番大変でした。田舎から来た子はお
 客様の宴会での残り物を一所懸命に食べています。
 当初から一緒に働いていた中国人の副料理長が辞
 めたのですが、隣のなんちゃって日本料理屋で働い
 ていました。そういう感覚は信じられませんでした。

人件費が低く客単価が高いということでそこそこに
 繁盛しまして、2 店舗目を探しています。日本食ブー
 ムで競争が激しいので家賃が高いです。いい場所は
 日本より高いと思います。コネがなく独資でやると借り
 るのも難しいです。信頼できるパートナーが必要だ
 と思います。

上海より人口が多い重慶出身の知人の親がビジネ
 スホテルを経営しており、日本食に興味があるとい
 うことでした。お金持ちが住む一角があり、マンションの
 モデルルームはとても豪華でした。70 m²で 1,500 万
 位。スケルトン渡しのためそこから同額位かけて内装
 を仕上げます。どんどん値が上がり抽選になるが裏で
 やるからと言われ、マンションを買おうかと思いま
 したがやめました。外国人は中国で 1 つだけ不動産を持
 てるそうです。

いま中国人は、自分の国が一番心配だということで、
 少しずつ日本にお金を持ってきて不動産を買って
 います。



スマイル報告



・ご結婚・お誕生日祝いの会員の皆様、おめでとうご



ございます。降田さん、卓話よろしくお願ひします。

松崎義一

会員数 55 名

・降田さん、卓話よろしくお願ひします。寒くなってきました、皆様お体ご自愛下さい。“お金の木”ありがとうございます。

出席免除者 11 名

出席者 43 名

小宮山大介

欠席者 12 名

・結婚祝いありがとうございます。

出席率 82 %

中村義雄・山口秀行・中島正義

・いつもあたたかく迎えていただきありがとうございます。誕生祝いありがとうございます。 並木勇一

・誕生祝いありがとうございます。新幹線と同じ 50 歳になりました。 会田謙二

・誕生祝いありがとうございます。

宮崎敏博・稲垣勝三・末木照久

・誕生祝いありがとうございます。降田さん、卓話よろしくお願ひします。 鈴木英男

・降田さん、卓話よろしくお願ひします。

青木清・小林政一・今井英治・堀野眞孝

松井昭夫・大熊正行・本間孝・佐藤要

江口公晴・須賀篤史

・誕生日の皆様おめでとうござひます。 市川洋和

・趙珉秀君が本年度宅建主任者試験に合格しました。オメデトウ。 石川輝次

・先月から脊柱管狭窄症が悪化し苦しんでいます。山口先生のお蔭で 1 月 22 日広尾日赤医療センターで手術をする事になりました。痛みが取れば良いのですが！ 石井知章

・東日本、土砂、台風、火山等の被害にみまわれた方々に心より御見舞ひ申し上げます。 関森初義

・前回欠席。降田さん、卓話楽しみです。 木村二夫

・本日早退させていただきます。 若海兵馬

・本日もよろしくお願ひいたします。 高瑠美子

・風邪に注意しましょう。 櫻井智之

・世界平和の為に。 降田富男・大濱裕広

・いつもスマイルありがとう♡ 本間睦人

出席報告