



高槻ロータリークラブ  
2016~2017  
WEEKLY BULLETIN

**四つのテスト**

I. 真実かどうか  
II. みんなに公平か  
III. 好意と友情を深めるか  
IV. みんなの為になるかどうか

**事務所** オーロラモール高槻西武6階 〒569-1116 高槻市白梅町4-1  
TEL 072-683-1158 FAX 072-683-1174  
E-mail [takatsuki.rc@bird.oce.ne.jp](mailto:takatsuki.rc@bird.oce.ne.jp)

**例会日** 毎週水曜日 12:30~13:30  
**例会場** オーロラモール高槻西武6階 多目的ホール TEL 072-684-5379

**創立** 1954年6月15日

**会長** 藤井敏雄 **幹事** 入谷治夫 **クラブ運営委員長** 小阪大輔 **会報担当副委員長** 山室匡史

No.33 2017年3月22日 発行

3月は水と衛生月間

第3066回 本日(3/22)の例会

- ◎ソング・・・手に手つないで
- ◎卓話  
スピーカー・・・高槻中学高等学校 I A C  
テーマ・・・「2016年度活動報告と今後の予定」  
スピーカー・・・羽根田 茂子君  
テーマ・・・「成年後見制度について」

※ 次週(3/29)定款による休会

第3067回 次々週(4/5)の例会

- ◎国 歌・・・君が代
- ◎ソング・・・奉仕の理想
- ◎誕生、結婚、入会記念月御祝
- ◎創業記念月御祝
- ◎委員長会議報告  
国際奉仕 浜田 厚男君  
インターアクト 内本 繁 君  
職業奉仕 入谷 治夫君
- ◎例会後の行事 4月度定例理事会

※ 4/12(水)は観桜会(移動例会)

◎出席報告

| 会員数              | 出席者数 | 出席率    |
|------------------|------|--------|
| 50名              | 41名  | 83.67% |
| 前々回例会補正後出席率 100% |      |        |
| 但し、Mup 3名 欠席者 0名 |      |        |
| 出席規定適用免除有資格者 2名  |      |        |

先週(3/15)の例会から

- ◎ゲスト・ビジター 計1名  
国際ロータリー第2660地区  
2017-18年度 IM第2組  
ガバナー補佐 近藤 真道 様(高槻西RC)

◎会長の時間

「デング熱撲滅プロジェクト」

先日、ブキビンタンロータリークラブと「デング熱撲滅キャンペーン」をマレーシアで実施してまいりました。ここまで来るのに皆で大変苦勞しました事は、先週、伊藤さんから詳しく報告していただきました。先方も、今は積極的に取り組んでおり、すでに中学校と小学校各1校ずつ延べ1,000人の児童、生徒、父兄を対象に実施いたしました。ブキビンタンもこのキャンペーンのノウハウを会得したようで、今後自らの教育プログラムに組み込んで続けていくとの事です。

今回の海外支援プロジェクトで学んだこと、あるいは反省点として、次の3つがあります。ひとつは、当然のことですがコミュニケーションの問題です。単に語学力ではなく相手の立場や状況も考慮したやり取りの難しさを痛感いたしました。2つ目は補助金制度の問題です。地区からは過去の苦い経験から、資金の使い方については厳しい指導があります。今回この事が相手の自尊心を傷つけたように思います。またスケジュールについても、資金が振り込まれてから6ヶ月以内に完了する事になっていますが、これがなかなか難しく今回も2か月ほど余計にかかりました。できれば1年ぐらゐの余裕がないと質の良いプロジェクトが達成できません。最後は、今回のプロジェクトに限った事ではありませんが支援の中味についてもっと吟味する必要があると思います。単に金銭や物資を届けるだけでなく、支援する人、される人の心が通い合うような、そして成果が継続するような実のあるプロジェクトになるような工夫が必要と思います。

今回、補助金を使った海外プロジェクトとしては、初めての経験でしたので、総額 45 万円と小規模なプロジェクトとして行いました。結果的には多くの事を学びました。今後は、さらに大きなプロジェクトに取り組んでいただきたいと思います。

### ◎幹事報告

- ・高槻西 RC より例会変更のお知らせが届いておりますので、事務局へ確認をお願いします。
- ・3/30 (木) 事務局は臨時休局とします。

### ◎委員会報告

○クラブ研修委員会 清水 利男  
第 4 回情報集会を開催します。皆様には是非ご参加頂きたいと思いましたが、早めのご案内をさせていただきます。よろしく願いいたします。

日 時：2017 年 5 月 31 日 (水)

例会後 13：40～14：30

場 所：桃谷楼 (例会も桃谷楼で開催です)

○クラブ運営委員会 藤松 功治  
6 月末までの卓話当番を快諾いただきました方に改めましてお礼申し上げます。ありがとうございます。  
先週ご案内しました観桜会のお申し込みを次週までとさせていただきます。出欠の未回答の方は、ご家族含めてご参加をお待ちしております。

日 程 2017 年 4 月 12 日 (水)

13：30 高槻駅出発

14：30 奈良公園／春日大社・東大寺  
自由散策の旅

17：30 菊水楼にて会食 (移動例会)

20：30 高槻駅到着予定

会 費 会 員 ¥15,000-

ご家族 ¥ 5,000-

○社会奉仕委員会 石田 佳弘  
第 2 回親子で見て聴いて楽しむクラシックコンサート 書道と楽しむ「さくらさくら」を開催いたします。井前慶子さんのバイオリン、井前典子さんのピアノ演奏とともに絵や書道ライブもあるクラシックコンサートです。高槻 RC の協賛でもあり、子供の感性を高める場にもなります。どうぞ皆様のご参加をよろしくお願いいたします。

日 時：2017 年 4 月 9 日 (日)

11：00 開演 (10：45 開場)

場 所：高槻市立総合市民交流センター  
8 階イベントホール

料 金：大人 (高校生以上) ¥900-

3 歳から中学生 ¥500-

### ◎卓話 「脂肪酸について」 石田 佳弘

今回は脂肪酸のお話をさせていただきます。

脂肪酸は、構造の違いにより「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の 2 種類に分類できます。

炭素と炭素の間に二重結合が全くない脂肪酸(例:パルミチン酸、ステアリン酸など)を飽和脂肪酸、二重結合がある脂肪酸を不飽和脂肪酸といいます。

脂肪酸のうちエネルギー源になるのは、第一に飽和脂肪酸、次に一価不飽和脂肪酸です。

飽和脂肪酸が貯蔵脂肪として使われる重要な意味は、化学的に安定した物質であるからです。これに比べて多価不飽和脂肪酸は化学的に不安定で、過酸化物質をつくりやすく、貯蔵に向いているとはいえません。

脂質の材料で、エネルギー源として大切な脂肪酸ですがラードやバターなど、肉類の脂肪や乳製品の脂肪に多く含まれます。これらの脂肪酸は溶ける温度が高く、常温では固体で存在します。

そのため体の中では固まりやすく、しかも中性脂肪やコレステロールを増加させる作用があるため、血中に増えすぎると動脈硬化などの原因となります。

現代人はこの飽和脂肪酸を摂りすぎる傾向にあるため、摂取を控えたほうがよいとされています。

マーガリンやショートニングは元々、バターやラードの代用品として開発されたもので原料となる植物油は生乳とくらべて圧倒的に安価です。そしてなにより日持ちします。

ショートニング (shortening) は、主として植物油を原料とした、常温で半固形状(クリーム状)の食用油脂であり、大体マーガリンから水分と添加物を除いて純度の高い油脂にしたものと考えてよいと思います。

一時、マーガリンなど植物油を原料としたことで健康に良さそうな油としてもはやされました。

マーガリンは植物性だからバターより健康的なんて思っている人は今となっては少数派だと思います。

ショートニングはパンや焼き菓子の製造などにバターやラードの代用として利用され、無味無臭で、製菓に使用すると、さっくりと焼き上がる。揚げ油に使用すると、衣が非常にパリッと仕上がります。

この様に「さっくり」や「パリッ」という食感を表す意味での英語形容詞“short”が語源と言われています。

天然の不飽和脂肪酸は普通シス型で存在します。

しかし、牛や羊などの反芻(はんすう)動物では、胃の中の微生物の働きによって、トランス脂肪酸が作られます。そのため、牛肉や羊肉、牛乳や乳製品の中に天然にごく微量のトランス脂肪酸が含まれています。

トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増加させることが判っており心筋梗塞や狭心症のリスクを増加させ、肥満を発症させやすく、アレルギー疾患を増加させ、胎児の体重減少、流産、死産を生じさせる可能性があること、母乳を通じた乳児へのトランス脂肪酸の移行が研究等で確認されています。

トランス脂肪酸は、天然の植物油にはほとんど含まれず、水素を付加して硬化した部分硬化油を製造する過程で発生します。

そこで、これらを一定量を摂取すると LDL コレステロール (悪玉コレステロール)を増加させ 心臓疾患のリスクを高めると言うことで、2003 年の FAO と WHO による共同勧告が発表されました。

以降、トランス脂肪酸を含む製品の使用を規制する国が増えてきた訳でアメリカ食品医薬品局(FDA)は 2015 年 6 月 16 日、食品への添加を 2018 年 6 月までに全廃すると発表しました。トランス脂肪酸そのものを規制するのではなく部分水素添加油の使用禁止とするものです。

FDA では 2013 年に規制案を示して科学的妥当性を調べた訳ですが、食品への使用に関し「一般的に安全とは認められない」と結論付けました。

このことでトランス脂肪酸が一躍脚光を浴びた訳ですが、発表によると液体の植物油をトランス脂肪酸の直接の発生源となる常温で固まるよう処理する為の「部分水素添加油 (PHO)」の使用を 2018 年 6 月から原則禁止となります。

これら植物油を原料とする マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングなどに多く含まれるほか、これらを原料とする パン、ケーキ、ドーナツ、クッキーといった 洋菓子類、スナック菓子、生クリームなどにも当然含有されます。

アメリカでは 2006 年から食品ラベルにトランス脂肪酸の量の表示が義務付けられたことをきっかけに、摂取量が大幅に減少。FDA の推計では、2003～12 年にかけて摂取量は約 78% 減少しました。

しかし、冷凍ピザや電子レンジで調理するポップコーンなどの加工食品にはまだ多く使われています。

一方、日本では、平均摂取量が世界保健機関(WHO)の基準値よりも少ないことから、通常の食生活を送っていれば健康への影響は小さいとされ、食品に含まれる量の表示の義務はありません。この通常と言うのが曲者でして最近の若者はコン

ビニ食、冷凍食品、ファーストフード、外食の日常化など将来憂慮すべき事態と感じております。

日本では消費者庁が定めるガイドラインで、摂取は個人の判断にゆだねるという方針を掲げています。

したがって、トランス脂肪酸を含む商品を販売するかどうかは、企業によって考え方は異なる訳です。少し心配ですね。

世界保健機関(WHO)は、トランス脂肪酸の摂取量を摂取エネルギーの1%(約2g)未満にするよう2003年に勧告。

デンマークでは2003年6月から食品中のトランス脂肪酸の量を全脂質の2%までとする罰則規定のある行政命令を制定。2008年にはスイスが油脂100g当たり2g以上のトランス脂肪酸を含む商品の国内流通を禁止、2009年にはオーストリアも同様の規制を決定しました。

南米ではブラジル、アルゼンチン、チリ、パラグアイ、ウルグアイが2006年にトランス脂肪酸の表示を義務化。アジアでは、韓国が2007年から、台湾は2008年から、香港は2010年から、表示義務を課した。中国では乳幼児への食品に対して使用禁止としています。

北米では、カナダが2005年から、アメリカが2006年から表示を義務化。そして2015年6月16日、ついに米国食品医薬品局(FDA)はトランス脂肪酸の食品添加物(部分水素添加油)を2018年6月から原則禁止となりました。

一方、日本では表示すら義務づけられていません。

理由は、「大多数の日本国民のトランス脂肪酸摂取量は、WHOが推奨する総エネルギー比1%未満を下回っており、通常の食生活では健康への影響は小さい」という食品安全委員会の見解に基づいています。

まあ平均的な食生活していれば安心ということですが、平均値でWHOの目標をクリアしていても、トランス脂肪酸を食べすぎている人はいるわけで、現在摂取量が少ない人でも、将来オーバーする可能性が高い食生活を送っている人もいます。

表示義務を課せば、国民も意識付けになり普段から心がけた食生活を送れるようになり、トランス脂肪酸の摂りすぎをさらに未然に防ぐことにつながると期待できるのでは無いかと考えています。

コンビニやファーストフードの店内で使われる揚げ油の多くはショートニングが使われている可能性が非常に高いので注意が必要です。

農林水産庁 2007年

参考までに食品中のトランス脂肪酸含有量の多いものはクロワッサン、菓子パイ、半生ケーキ、クッキー、ショートニング、マーガリン、味付けポップコーン、ハヤシルウなどは100g中3gを超えている可能性がある食品です。

最近はずっと減っているはずですが・・・

最近話題のトランス脂肪酸ですが、日本における通常の食生活ではさほど気にする必要はありませんが揚げ物、外食の多い方は知っておいて損は無いかと思い卓話に使わせて頂きました。この後、偶然ですが稲富会員が食べられない油のお話をされるそうです。

ご清聴ありがとうございました。

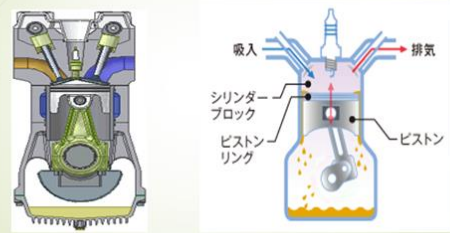
## (テーマ) オイルの役割

(サブテーマ) 飲めないオイルの説明です。

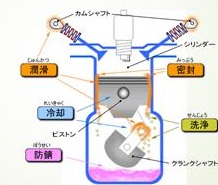
エンジンに取って、血液の役割がオイルです。

2017年3月  
稲富博文

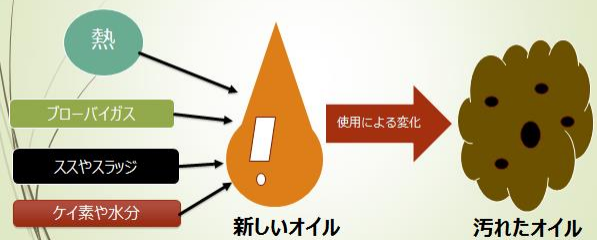
### エンジンの構造(内燃機関)



### エンジンオイルの役割(仕事)



### エンジンオイルはどうして交換が必要なのか？



### オイルの品質が低下するとスラッジがたまりやす



## 潤滑オイル種類

化学合成油

部分合成油

鉱物油

SAE規格

# 5W-30



## 省燃費エンジンオイルは特に低粘度サラサラ



## オイルを作る為にいくつものエンジンを壊す



## オイル交換時期の目安

| 車種        | 標準交換時期         | シビアコンディション*時の場合 |
|-----------|----------------|-----------------|
| ガソリンエンジン  | 15,000 kmまたは1年 | 7,500 kmまたは6ヶ月  |
| ターボ搭載(車両) | 5,000 kmまたは6ヶ月 | 2,500 kmまたは3ヶ月  |
| ディーゼルエンジン | 20,000 kmまたは1年 | 10,000 kmまたは6ヶ月 |

ご清聴ありがとうございました。

## ◎ニコニコ箱報告

- ・皆出席内祝 小山君
- ・デング熱棒滅キャンペーンが無事終了しました。ご協力いただきました方々にお礼申し上げます。 藤井君
- ・近藤ガバナー補佐、本日はありがとうございました。 浜田君
- ・娘たちの「さくらさくら」コンサートの協賛いただき有難うございます。宜しく願いいたします。 井前君
- ・その他 稲富君
- ・つたない卓話を聞いて頂きありがとうございます。 石田君
- ・次年度ガバナー補佐・近藤様をお迎えして!!貴重なお話をありがとうございました。 河合君
- ・一寸よいことがありました! 丸山君
- ・近藤ガバナー補佐、本日はありがとうございました。 大木君
- ・孫に嬉しいことがありました。 山口君

本日の合計 ￥ 60,000-  
7/1 よりの累計 ￥1,866,000-

## ◎R 財団への寄付

浜田 厚男君 ￥5,000- 河合 一人君 ￥5,000-  
丸山 俊郎君 ￥5,000-

本日の合計 ￥ 15,000-  
7/1 よりの累計 ￥ 675,000-  
一人当たり平均 \$ 118.75

## ◎米山奨学会への寄付

石田 佳弘君 ￥5,000-

本日の合計 ￥ 5,000-  
7/1 よりの累計 ￥ 507,500-  
会員より ￥260,000-  
クラブより ￥247,500-  
一人当たり平均 ￥10,357-

## 2016～2017年度例会プログラム

| 月 | 日  | 内 容                  | 例会後の行事       | 備 考                 |
|---|----|----------------------|--------------|---------------------|
| 4 | 5  | 委員長会議報告              | 定例理事会        | 母子の健康月間             |
|   | 12 | 観桜会                  | 移動例会         | クラブ組織委員会担当月間        |
|   | 19 | 卓話(田淵)               | 被選理事会(4/15)  | 地区協議会 4/15          |
|   | 26 | 卓話(伊藤)               |              |                     |
| 5 | 3  | 祝日休会                 |              | 青少年奉仕月間             |
|   | 10 | 卓話(松下)               | 定例理事会        | 青少年奉仕委員会担当月間        |
|   | 17 | 卓話(橋本)(倉本)<br>2人3脚例会 | 被選理事会        | 春のライラ 5/3～5/5       |
|   | 24 | 外部卓話(高槻警察署交通課長)      |              |                     |
|   | 31 | 卓話(仲田)(奥田) 於:桃谷樓     | 情報集会         |                     |
| 6 | 7  | 卓話(藤松)(馬淵)           | 定例理事会        | ロータリー親睦活動月間         |
|   | 14 | 卓話(藤田貴)              | 被選理事会        | クラブ運営委員会担当月間        |
|   | 21 | 優良従業員表彰 卓話(西澤)       | 現クラブアッセンブリー  |                     |
|   | 28 | 会長・幹事退任挨拶            | 新旧クラブアッセンブリー | 国際大会 6/8～6/15 アトランタ |