

名古屋西南ロータリークラブ Weekly Report

安江英雄会長年度テーマ

絆継続は力、協力は強力

例会場 名古屋クレストンホテル TEL 052-264-8000

例会日時 木曜日 12:30

クラブ会報広報委員長 二俣景一



2006-07 年度 RI 会長
ウィリアム B. ボイド

承認 1995.3.28

会長 安江英雄

幹事 後藤 徹

事務局 名古屋市中区栄 3-29-1

名古屋クレストンホテル 1007 号

TEL 052-263-1324

FAX 052-263-0730

Email seinan1@fancy.ocn.ne.jp

HP <http://rc.nagoya-seinan.org/>

10月19日・10月26日 合併号

第555回例会 No. 16 平成18年10月26日(木) 晴

職場見学

藤田螺子工業(株)、トヨタ博物館

■ ローターソング	「手に手つないで」
■ 出席報告	会員48名中26名出席
■ 出席率	57.78% 出席計算人数45名
■ 修正出席率	10月13日 95.56%
■ ビジター	岡崎南RC武田照幸さん以下14名

藤田螺子工業にて



トヨタ博物館にて



第554回例会 No. 15 平成18年10月19日(木) 晴

■ ローターソング	「手に手つないで」
■ 出席報告	会員48名中31名出席
■ 出席率	68.89% 出席計算人数45名
■ 修正出席率	10月5日 95.56%
■ スピーカー	早瀬鎌行さん

会長挨拶

副会長 吉田光一

今日は今の若い人達に『生きる力』をいかにしっかり持ってもらうかを考えてみたいと思います。

- 学校を卒業しても働かない。
- 働いて稼がなくても喰える。
- 善と悪との見境が付かない。だから簡単に言い替えば軽率に死ぬ。人を殺す。親をも殺す。親になっても子を殺す。

全く大変な事態です。

このままだと、日本は沈没です。こんな子達に育ててしまう環境に問題がある訳です。生まれてくる子供達はその環境に依ってどんな風にも育つものです。地下鉄サリン事件を起こす。ニューヨークのビルに飛行機で体当たりをする。かつての日本の神風特攻隊もそうでした。

先日、雨降りに小学校の前を通って驚きました。お迎えのお母さんたちの車の列。これでは空を見て傘を持って出掛けず子になってしまいますよ。こんな時は濡れて帰らせたほうが良い。ただ、濡れて帰ってきたらすぐにシャワーを浴びさせて、きちんと洗濯した服を着せてやる。そして今度は「傘を持っていんだよ！」と。

雨が降りそうな空を見て傘を持って出掛ける子に、人

に負けないよう一生懸命勉強する子にする。自分が生きるに必要なお金は一生懸命働いて稼ぐ子にする。人には優しく、親兄弟を大切にします。

こんな当然の事を本当に当然の事と自覚する子に、私達が指導しなくては行けない訳です。

最近の北朝鮮での核実験の実行等、きな臭くなってきました。戦争はしてはいけません。しかし起きたら何が何でも勝たねばいけません。

先の大戦で日本が負けた時、私は名古屋の空襲の夜、爆弾が雨あられのように落ちてくる中を母に手を引かれ、一晩中火の海の中を逃げ廻り、家は丸焼けでしたが母と共に運よく命を守る事が出来ましたが、こんな事は絶対2度とあって欲しくないものです。

いずれにしても私達一人一人が良く考えて、後進の指導に更なる努力をして、一人一人が正しく強く生きて平和な日本を、世界を築いて行きたいものです。

ゴルフ会成績発表

平成18年10月11日(水)

四日市カンツリー倶楽部

順位	氏名	GROSS	HD' CP	NET
優勝	大林淳郎	95	29	66
2	森田正樹	84	10	74
3	深澤 邦★	107	32.4	74.6
4	藤野正敏	85	7	78
5	鈴原 孝	96	17	79

(★…元会員)

次回 H' cap

大林淳郎 18

森田正樹 9



同時に先年度の取り切り戦を行い、池井戸会長杯は矢野雄三さんに贈られました。



ニコBOX

名古屋みなとRC 早瀬謙行さん

今日は卓話に参りました。どうぞよろしく。

●今日は早瀬謙行さんの卓話です。早瀬さん、会員一同歓迎申し上げます。宜しくお願い致します。吉田副会長、後藤幹事、藤野、長谷川千廣、浮貝、池井戸、水野、二俣、渡邊、鈴原、岩田、和田、松尾、磯部、川崎、大林 (敬称略)

中川さん 2回欠席を致しました。ニコBOXの職責を果たせず申し訳ありません。日下さん岩田さん浮貝さん、代役有難うございました。

矢野さん 早瀬様、どうぞよろしく。

日下さん 妻の誕生日プレゼントありがとうございました。大変喜んでいました。

石井さん 本日の卓話は丸協青果(株)社長であり、みなとRC直前会長の早瀬謙行様に、ご多忙のところ願致しました。プログラム委員長として鼻を高くしております。有難うございました。

藤田さん 次週の例会は当社を見学して頂きます。よろしくお願い致します。

加藤さん 10月は私と家族の誕生日、お祝いを有難うございます。

本日合計 79,000円

●渡邊徹雄会長エレクト、中野雅司副幹事報告

中電社長 三田様を二人で訪問して新入会員の紹介をお願いしました。激務をこなされ、張り切ってお仕事をされています。



卓話

「青果物と健康」

丸協青果(株) 代表取締役社長 早瀬謙行

トマトを知らない人は無いと思います。

青果物と言いますのは、加工品だとか、薬だとかといった物と一番違いますのは、宣伝を一切していないところでありまして。それが、トマトジュースだとか野菜ジュースといった加工品になりますと、バンバンと宣伝をしております。従って、トマトは知っておっても、トマトがどれ程素晴らしい物であるかを、知っている人は少ないんであります。西洋には、トマトが赤くなると、医者が青くなるという言葉があります。なるほどトマトや西瓜のあの赤い色には、健康の為に素晴らしい成分が一杯詰まっているということでもあります。

トマトの素晴らしい成分と言いますのは、ビタミンではA、B₁、B₂、C、E、ベータカロチン、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、そしてあの赤い色の成分リコピンといったものがタップリと含まれております。中でもこのリコピンが、注目されておまして、抗酸化作用がベータカロチンの10倍もあって、活性酸素による、癌、脳疾患、心臓疾患、白内障、シミ等の予防に有効であることが、次々に明らかになってきているんであります。更に、血糖値を抑えたり、血圧の上昇を抑えたり、紫外線に対する抵抗力をつけたり、皮膚や血管の老化を防ぐといった、いいことづくめであります。

最近、製薬会社がこの活性酸素を消す薬を作ろうと躍起になっているそうですが、それが不老長寿の薬に

なるのではないかと、考えているからだそうであります。しかし、そんな薬を作らなくても、トマトを食べておればいいのであります。

最近ではトマトの食べ方も、生だけでなく、煮たり、焼いたり、といった食べ方も増えてまいっておりますし、ミニトマトからミディトマト、更には色や形も色々出てきております。又、料理用トマトやフルーツトマトも消費が増えてきているようであります。

フルーツトマトにつきましては、糖度が9度も10度もあるものもありまして、一度食べたら、病み付きになってしまい、普通のトマトでは物足らなくなってしまいます。

しかし、これを作るのは大変でありまして、水をギリギリまで絞って、トマトの木が枯れるか、枯れないかという状態で作りますから、大きな玉は出来ませんし、収穫量は普通のトマトの3分の1か、4分の1くらいになってしまいます。下手をすると枯れてしまう。従って余程高く売らないと、採算が取れないことになってしまうのであります。でもトマトの原産地、南米のアンデス地方というのは、水の少ない、乾いた高地で、今のフルーツトマトと同じような条件であるのでありまして、フルーツトマトが一番原種に近いと思われるのであります。

こんなトマトであります、名古屋市場では1年間に約19000t、金額にして約63億円も食べております。

野菜ではトマトが一番ありますが、果物では何と言っても蜜柑であります。

日本人にとりまして最もなじみの深い果物、昔は正月にはどこの家庭でも、蜜柑が買ってきて置いてあったのであります。この蜜柑の健康効果が、日本人の長寿を支えてきたのではないかと、私は思っております。

平成10年、農水省が蜜柑の実の中に、ベータカロチンの約5倍もの、強力な、抗酸化作用を持つ、ベータクリプトキサンチンがあると発表致しました。このベータクリプトキサンチンは、あらゆる生活習慣病予防の万能薬であります。

しかも、このベータクリプトキサンチンは蜜柑に特有な成分でありまして、冬に蜜柑をしっかり食べておくと、夏になっても血液の中に残っているそうであります。ズーッと体を守ってくれている、ということであります。

従って、日本人は蜜柑を食べているお陰で、外国人と比べると、血液の中のベータクリプトキサンチンの量が、圧倒的に多いそうであります。

又、平成15年には愛媛大学とえひめ飲料の共同研究で、蜜柑の内皮(袋)には、脂肪の吸収を抑制し、内臓脂肪を分解する作用があると発表されました。そして、去年の4月には、中性脂肪を減らす働きがあると、新聞報道されております。更に6月には、疫学調査によって、蜜柑の好きな人の肝臓は、同じ飲酒量でもγ-GTPの値が低く、肝臓が元気で動脈硬化度も低いという新聞報道がなされました。

その他にも、血管の老化を防ぐフラボノイドが、皮と実の間のあの白い部分に豊富に含まれておりますし、更に、カリウム、カルシウム、鉄、いろんなビタミン郡が豊富に含まれているのであります。

こんなにすばらしい蜜柑を、昭和45年頃には、日本人は国民1人当たり、年間約20kも食べていたんであります。当然その頃はハウス蜜柑も未だ無かった、従って半年間は蜜柑が無かったという時代であります。それでもそれだけ食べておった。

世界一の長寿国になるはずであります。

それが今や、残念なことには、国民一人当たり約5kにまで落ちてきているのであります。ひと頃の4分の1であります。

ところで、今年はもう10月も後半になっておりますが、蜜柑の販売は今、9月から始まりました青切りの極早生蜜柑が、最盛期を迎えております。極早生蜜柑というのは、まあおいしいものではないのでありまして、すっぱいけれど、なんとか食べられる程度のものであります。昔から日本人は初物が大好きで、その名残もあって、売れているのではないかと思います。でもやっぱり、露地の蜜柑がおいしくなるのは、早生蜜柑が始まる11月からであります。そして、毎年この11月頃が、蜜柑の最も安くなる時期であります。今年は、蜜柑が大不作でありますので、あまり安くはならないだろうと思います。

この早生蜜柑、小さければ小さい程美味しいのであります。袋も柔らかく、味も濃縮されていて、おいしいのであります。ハウス蜜柑も早生蜜柑でありますから、小さい程おいしいのであります。私がこう言いますと、皆さん方は蜜柑は全部、小さいほどおいしいと思ってしまうのであります。私は蜜柑とは言っていないのでありまして、早生蜜柑と言っているのであります。

12月中旬ころから出てまいります、青島という品種は、大きくなっても、旨いのが特徴であります。三ヶ日が最も有名な産地であります。

ですから私は毎年、早生蜜柑が出てくる11月からみかんを食べ始めまして、早生蜜柑の時期は、小さい小さい蜜柑を食べ、青島が始まりますと、夏みかんのような大きな蜜柑を食べております。

その方が、おいしい上に、お値打ちということでもあります。皆さん方も早生蜜柑は小さい物を、青島になったら大きい蜜柑をお勧め致します。



しかし、蜜柑も一年中出回るようになりましたので、果物特有の季節感が無くなりまして、いつでも蜜柑が食べられるようになった、そのことが返って、慣れてしまっ、食べなくなってきたのではないかと、思っております。果物

も女性もあまり慣れてしまうと、新鮮味がなくなりますが、灯台元暗し、足元にお宝があるのに、気が付かないことが多いんです。

トマトと蜜柑の話をして頂きましたが、トマトや蜜柑だけでなく、青果物は皆、夫々に、大変すばらしい機能を持っております。

私は『みなと』の会長をさせて頂く時に、毎週の挨拶を、野菜と果物の話で1年間通しました。

その為に会長になる前に、野菜と果物の成分表というのを、一度調べて見た訳であります。調べました本では、野菜と果物72品目が載っておりました。

72品目と言えば皆さんが通常食べている青果物は殆どが入っていると思います。

その本には、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維、ベーターカロチン、ビタミンではA、B₁、B₂、C、E、これだけの成分が、夫々にどれだけあるかが、載っていたんです。

そして実にその72品目全部に、カルシウムがあり、カリウムがあり、鉄があり、食物繊維があり、ビタミンB₁、B₂があり、ビタミンCがある。多い少ないはありますが、調べました72品目の野菜・果実全部に、今申し上げました成分が含まれているんです。

更にあとのビタミンAとE、ベーターカロチンにつきましても、その中の4分の3以上には含まれておるんです。

そして、この本に載っていない成分も、次々に明らかになってきているんです。

でも最初に申し上げましたように、青果物というのは宣伝をしないんです。そして間違った情報が流れることが非常に多い。

果物は甘いから、食べると太る、糖尿病になる、と言う人が多いんですが、とんでもない間違いであります。まず、その事についてチョットお話をさせていただきます。糖尿病は尿から糖が出るので、糖の取り過ぎだと思っている人が多いけれども、原因は脂肪の取り過ぎからのカロリーオーバーが殆どなんです。今、子供や若い人達はスナック菓子やケーキ、清涼飲料水、ポテトチップスなんかを良く食べておりますが、果物と比べたら、



みんな凄いカロリーであります。

例えば、80gのポテトチップスには28gの脂肪を含んでいる。3分の1以上が脂肪であります。このポテトチップスのカロリーは、1個100グラムの蜜柑約15個分、1個250gの林檎

だと約4個分に匹敵するんです。果物には、アボガド以外殆ど脂肪が含まれていないんです。果物を食べると太るという人が多いんですが、果物を太るほど食べることは不可能なんです。だって、80gのポテトチップスなら簡単に食べられますが、蜜柑15個、林檎4個なんていっぺんに食べられると思いますか。でもポテトチップスなら80gといわず、100gでも

200gでも簡単に食べてしまえるんです。200gも食べたら、蜜柑だと37個分、林檎だと10個分です。西瓜なんかだって500gも食べたって、カロリーはショートケーキの半分にもならないんです。しかも、結構お腹もふくれるんです。

ですから1日に蜜柑の10個ぐらいや、林檎の2〜3個ぐらい毎日食べたって心配することはないんです。むしろ、カロリーの高い物をそれだけ食べられなくなってしまうから、健康の為にも大いに食べるべきであります。

実は私も4年半以上前から、朝は果物とヨーグルトだけの食事にしておりまして、更に昼も夜も、食後には果物を食べますので、毎日1kg以上の果物をもう4年半以上も食べ続けておりますが、それをやり始めたらすぐに、5kg程痩せまして、それ以後変わっておりませんし、毎年計る血糖値もいつも正常そのものであります。

果物にはビタミンCや食物繊維の他、血管の老化を防ぐポリフェノールや、あらゆる生活習慣病の予防に良いという、抗酸化作用があるものばかりでありまして、体にとって良い物のかたまりなんです。

果物というのは、糖尿病の予防薬なんです。

勿論、野菜でもあります。

日本では、糖尿病とその予備軍を合わせると、今や2000万人もいる、と言われております。

糖尿病の恐ろしいところは、20年、30年で血管が老化して、腎不全、失明、動脈硬化等、色々の合併症を発症するところだそうなんです。ただ、60代ぐらいで糖尿病になったとしても、合併症を生ずる頃には寿命がきている。80代や90代になって、腎不全になっても、失明したとしても、はたまた、亡くなったとしても、もうお年だからね、ということで済んでしまうんです。

ところが、子供達が糖尿病になったら、恐ろしいことになるんです。香川大学の北川教授が『子供のおやつには、果物を食べさせるべきだ、そうすることが日本を救う』と提唱しております。

子供達が糖尿病になって、その20年、30年後に合併症が出てきて、30代、40代で廃人になる人が続出するようになったら、日本の国そのものが存亡の危機になるんじゃないか、これは決して杞憂ではないんです。今年の4月、日本食糧新聞に、文部省のデータで、肥満児が年々増え続けている、6歳にして生活習慣病予備軍が1割を突破している、という記事を見てやっぱりと思いました。

そのデータによりますと、6歳の男児“6歳ですよ”、1970年には肥満児が3.6%いた、それから10年ごとに、3.6%が7.5%、9.6%、そして2000年には11.3%になっております。でももうそれから6年も経っているんです。今はどれ程になっているでしょうか、チョット怖い気が致します。6歳の子供がこんなことになっているなんて、愕然と致しました。

そして果物の年代別の消費量を見ますと、何と、平均以上食べているのは60代以上のお年寄りだけでありまして、年代が下がるに従って、食べる量が極端に少なくなっているんです。

20 代、30 代といったところは、何と、平均の 3 分の 1 以下しか食べていないんです。こういった人達が、40 代、50 代になった時、合併症で廃人ばかりになっていないか、そしてその時子供達はどうかになっているのか、恐ろしい気が致します。

そしてもう一つ、カルシウムのお話をさせて頂きたい。先程も 72 品目全部にカルシウムがあると言いましたが日本人は昔から、カルシウムを青果物からしっかり摂っておったんです。今、若者達の青果物を食べる量がどんどん少なくなり、その分お菓子や清涼飲料水そして加工品を摂りすぎ、つまり、体内のカルシウムを奪う砂糖や食品添加物を摂りすぎようになってしまうんです。

最近の若者達は、長く立ってられない、そしてもってすぐにキレル、キレて一体どうなっておるんだと思うような、とんでもない罪を犯す。こういったことは、カルシウムやビタミンが不足しているからだ、言う栄養学者が多いんです。

普段、皆さんはコーヒーを飲む時に、スティックシュガーを何本入れるでしょうか。

細い方が 1.5g、太い方が 3g 位入っているそうなんです。例えば、コカコーラや缶コーヒーには、太い方が 8 ～ 10 本、細い方なら 16 本～20 本も入っているそうです。こんな物を、しょっちゅう飲んで、ファーストフードみたいな物ばかり食べておったら、どうなりますか。

砂糖の摂りすぎからカルシウム不足になり、イライラになってしまうのを、アメリカでは砂糖病と言っているそうです。

又、カルシウムを摂る為に、牛乳を飲む人が多いんですが、牛乳もいけれど、牛乳だけだと沢山の脂肪と一緒に摂ることになってしまうので、カルシウムを摂る為には、野菜をしっかり食べて摂った方がいいんです。牛乳より小松菜やかぶら菜の方が、グラムあたりのカルシウムは、はるかに多いんです。象や牛でも、草だけであんなに大きな体と骨を、維持しておるんです。

今 20 代の男性の 34.2 % が朝食を食べていないという記事を見ましたが、そういった若い人達が、サプリメントで栄養を摂っているからいいと、言っている人が多いそうです。

今週の月曜日、日本経済に、小学生 19.6 %、中学生 22 %、高校生 30 % がサプリメントを飲んでいる、と載っておりました。しかし、サプリメントがいいとって、自然界には無いような、ある成分だけを極端に大量に摂っても、逆に体に悪影響になることが、多いんです。牛だって、肉骨粉といった変な物を食べさせるから、変な病気も出てくるんです。

旬の野菜や果物を、よく噛んで食べておれば、充分なんです。野菜や果物なら、一つの品目に何十ものビタミンやミネラルが詰まっておりますし、摂りすぎる前に食べられなくなってしまうんです。

ところで、日本の野菜や果物の消費の現状は、先程も申し上げました様に、年々 大幅に減少してきております。

このままでゆきますと、これからはコンビニや自動販売機があればいい、日本の食事はそれで充分賄える、ということになってしまうのではないかと、心配致しております。私はコンビニや自動販売機は砂糖と食品添加物の塊だと、思っております。最近ベストセラーになっております「食品の裏側」という本があります。私達が普段何気なく食べているものが、如何に砂糖や食品添加物ばかりかということが、この本を読みますとお解りになるんです。是非、読まれることをお勧め致します。

日本では戦後、食糧難の時代には、食糧は大切な物だった。今は日本中が飽食の時代になって、いつでも、何処でも、何でも食べることが出来るようになった。しかし、そうなることによって、食生活の乱れがどんどん進んでおるんです。

それが青少年の犯罪をまねき、20 代の男性の 34.2 % もが朝食を食べなくなり、6 歳男児の 11.3 % が肥満児となり、糖尿病とその予備群が 2000 万人を超えるという事態をまねいている、と思います。

このままでは、本当に日本は、食によって、ダメになる。そして国もやっと気が付いたのか、重い腰を上げて「食育」を今、進めだしてきております。

しかしこれは、うまくいったとしても、未だ数十年かかると思います。ロータリアンの皆さん方には、まず自分と自分の子供や孫達に、野菜や果物をもっともっと、しっかりと食べさせて頂きたいんです。

そんな簡単な事で、日本の将来を救うことになると思うんです。

しからば、しっかりと食べる為にどうするんだ、子供や孫達に食べよ、食べよと言ったってそうは食べてくれない。

やっぱり食べ物は、おいしくないといけない。

美味しくない、続かないんです。

ところが、青果物というのは、美味しく食べる為には、食べ方、食べ時、その特性といったことをちゃんと知っていないと、中々 美味しい青果物は食べられないんです。



昔は未だ、おじいちゃん、おばあちゃん、八百屋さん、果物屋さんが教えてくれ

た、今は誰も教えてくれる人がいないんです。

日本人は今まで、青果物を目で食べる傾向があったんです。それがどんどんエスカレートして、どんどん味を犠牲にしてきているんです。

スーパーへ行って見て下さい。

実に綺麗な、カラフルな野菜や果物が並んでおります。大きさや、長さもみんな揃っております。青果物は揃った物なんて、絶対に出来ないんです。

若い人達は、畑で収穫する時も、あんな状態だと思っているんじゃないか。だって、キャベツが木に成っていると思っている人もあるそうです。サツマイモや里芋も、芋掘りをやった人は解りますが、畑で掘り出した時は、

売っている物とは全くの別物であります。

葱なんかでも、強い野菜であります。皮を剥いて、根を切って出てまいりますので、2～3日もすれば、青い葉が変色してまいります。でも根っこを付けて、土がほんの少し着いているだけで、一ヶ月経っても新鮮なままなんです。でも土が着いていると、消費者は手が汚れると言って置かないようであります。野菜は概して鮮度のいい物ほどおいしいであります、見てくれではないであります。

特に、豆類は収穫後、時間と共に急速に味が落ちてゆきます。枝豆やスイートコーン、グリーンピースといったものは、鮮度のいい物を食べると、本当に美味しい、しかしちょっと古いと、これが同じ物かと思える程、味が違うんです。

今の若い人は、グリーンピースの嫌いな人が多い。

あれは給食で、冷凍のまずいグリーンピースばかり食べさせられたせいだと、私は思っております。

又果物でも、大きくて、綺麗な物程、高く売れます。

しかし、早生蜜柑でも申し上げましたように、小さい方が旨い物が多いんです。

肌がきたない方が、旨い物が多いんです。

概して、果物はやせた土地で出来た物の方が旨いんです。タプリの水があれば、大きくはなりますが、味は薄くなります。だから、栽培するには、水田なんかよりも、便利は悪くても、山の斜面の方が美味しい物が出来るんです。

桃なんか、雨が降った後で収穫された物は、水っぽくて食べられなくなってしまいます。だから私は、産地で雨が降った後の桃は、買わないんです。又、太陽の光が良く当たった果物ほど、美味しくなります。

従って、北向きの斜面よりも、南向きの斜面の方が美味しいものが出来るんです。1本の木でも外側になっている方が、太陽に当たる率が多いんです。

ところが、外側の物は、すれたり、汚れたりすることも多いんです。だからわざわざ、肌を綺麗にする為に、袋をかぶせて、太陽の光をささげ、わざわざ不味くして、綺麗な物を作ることが多いんです。

例えば林檎であります。年末にもなりますと、大きくて綺麗な林檎が極端に高くなってまいります。

分かり易く、1玉換算にすると、綺麗な310gぐらいの大きな林檎が、1個200円～190円だとすると、普通の250gの林檎が1個30円というぐらいの差になってまいります。でも250gの林檎は、決して小さくはないんです。

そんなに綺麗で、大きいのが、いいんでしょうか。

先程も申し上げましたように、味は、小さい方が旨いことが多いし、表面の汚い優品の方が旨いことのほうが多いんです。

まして、日本人は食べる時、綺麗な皮は剥いて捨ててしまいますし、大きな林檎は小さく切って食べているんです。

それでも、いくら高くても、大きい、綺麗な林檎がいいという人が本当に多いんです。

又、林檎は一年中売っております。

収穫は、早生のツガルが9月頃から始まります。

そして晩生のフジ、王林でも12月上旬までには収穫されます。その後貯蔵されて、来年の8月まで売られるんです。

でも貯蔵林檎は、完熟したものではありませんから、完熟する前に、本当に美味しくなる前に、収穫して貯蔵されるんです。

私は完熟した美味しい林檎しか食べませんから、11月から1月の三ヶ月間くらいしか、林檎は食べないんです。

そして、250gぐらいの林檎しか食べないんです。

もう一つ、果物では食べ時のある物が多いんです。西瓜や梨のように、買ってきたらすぐに食べた方がよいものは、問題ないんです。

問題なのは、メロン類、洋梨類、バナナ、キウイ、アボガド、マンゴーといった、収穫をした後追熟をさせて、食べ頃のタイミングを計って食べる物なんです。

そして、追熟をさせるには、当然常温で追熟をさせなければいけないんですが、冬なら部屋の中に置いた方がいいんですが、消費者によっては、買ってきたらいきなり、冷蔵庫に入れてしまう人もあるようで、まして、冷蔵庫の中では、殆ど追熟はしないだろうと思えます。

こういった物を、おいしい状態で食べてもらいたい、その為にはどういう状態になれば、おいしいのかという事をちゃんと知っておいて頂かなければ、美味しい果物は食べられないんです。

お尻の方から柔らかくなってくるもの。

香りが強くなってくるもの。

外側の色のはっきりと変わってくるもの。

黒い斑点が現れてくるもの。

又、食べ時になっても柔らかくなるだけで、非常に解りにくいといったものもあります。

ロータリーの皆さん方も、食べ時を間違えないように、見てくれに騙されないように、キチンと見極めておいしい青果物を食べるようにして戴きたいと思っております。

商売でも、何でもありますが、この食べ時といいますか、タイミングを間違えたり本質を間違えたりすると、い

い想いが出来ないんです。賢い消費者になって頂いて、お値打ちで、美味しい物を食べて、健康で、元気で、ピンピンコロリで、100歳くらいになったら最後はコロリと住きたいものであります。

☆☆次回例会のご案内☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

11月2日(木) 第556例会

委員会卓話 社会奉仕、米山記念奨学

11月9日(木) 第557例会

「第5回クラブフォーラム/ロータリー財団」

地区ロータリー財団委員長 深谷友尋さん

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

