



KUFS TOKYO NEWSLETTER

2008年8月5日

京都外国語大学校友会東京支部

VOL.4

トピックス

- ごあいさつ
- 総会・懇親会レポート
- 香川支部よりメッセージ
- 連載シリーズ第3回
- 活動メンバー紹介

20周年記念総会終了

感謝のレポート

東京支部

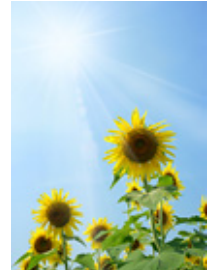
青木光子副支部長

感謝のメッセージ

熱い想いとご協力を!

* 東京支部 NEWSLETTER 総会報告号 !

暑くなりましたね!
冷たいものばかりを摂っていると
夏バテするって・・・
しっかり栄養を摂って暑い夏をのりきりましょう!



このNEWSLETTERをKUFSメンバーの皆様が
情報交換コミュニケーション・スペースとして、気軽にご利用できるよう、
皆様とともに作り上げてゆきたいと考えております。ご意見、ご感想、
ご質問、お悩み相談???などなど **何でもご投稿ください。**

投稿先は >>> tonegawa@gm-group2.net

総会・懇親会・・・感謝のレポート



2008年7月12日(土)
私学会館
アルカディア市ヶ谷にて

盛会のうちに
終わることができました。
ありがとうございました!

* 東京支部 青木光子副支部長、総会担当より、感謝のメッセージ *

大勢の方々にご出席いただき心より御礼申し上げます。
どうもありがとうございました。

私は2回目より関わらせていただいておりますが早いもので20回目になりました。毎年、実行委員一同『皆様に喜んでいただける同窓会にしたい!』という想いで一生懸命取り組んでおります。

今年は新体制のもと初試みとして着席スタイルのパーティに致しました。また20歳ということでヴァイオリン三重奏とバースディケーキを添えてみました。これからも東京支部はどんどん進化してまいります。

どうぞ皆様の熱い想いとご協力の程をよろしくお願い致します。

支部長会議

東京で初開催！

ヴァイオリン三重奏…

バースデーケーキ…

イベント…

東京支部本山支部長謝辞

香川支部(小豆島会)

米田忠士会長

* 東京支部本山支部長より、感謝の会場レポート *

校友会坂本会長を始め校友会役員、全国の支部長並びに特別会の会長が一同に介し支部長会議が、東京市ヶ谷で行われました。引き続き開催された“関東地区卒業生の集い”に全員出席いただきました。

ヴァイオリントリオの奏でる品のいい爽やかなオープニング♪
実行委員長開会挨拶の代読という前代未聞、異例の始まりに続き、校友会坂本会長や森田理事長・総長のご祝辞で会は始まりました。各テーブルでは個々に交流が活発になる懇親会の中、第20回を数えた東京支部を祝う特大のバースデーケーキが登場し、会は盛り上がりました。イベントタイム、抽選会など楽しい時間も瞬く間に好評のうちに終盤へと進行し、時間の過ぎる速さに驚いている内に閉会となりました。



東京支部本山支部長は来場者への謝辞に「東京支部創設以来、先輩のDNAを継承し20回を重ねて参りました。ただこれは通過点で、今20回よりも来年の21回での再会に大きな意味があり、皆様のご協力をお願いする次第です。m(__)m」と東京支部が今後の校友会とKUFSメンバーの大きな掛橋として発展し続けなければならないという大きな責任と期待をこめつつ、お集まりの皆様にご感謝の気持ちをお伝えしました。

*** たくさんの皆様のご参加ありがとうございました！ ***

香川支部より総会に寄せて…メッセージ

香川支部(小豆島会) 米田忠士会長より、
『7月12日(土)東京支部関東地区卒業生の集い支部長会議に出席して』と題して、メッセージをいただきました。

「東京の目黒で昭和15年に生まれて47年ぶりの上京。千代田区のアルカディア市ヶ谷(私学会館)6Fまで何とか迷う事なく、東京で初めて開催される支部長会議時間の11時までに会場入りする事が出来ました。

11時から12時30分まで平成20年度 第2回支部長会議を6F貴船にて。九カ所の支部、三カ所の会、本部役員、全員で20名。出席率100%での会議が開催されるのは、8年間(米田が支部長会議に出席してから)で初めての経験だと思われず、永い歴史の中でも初対面の方々が何人かいらっしやいましたので、自己紹介から会がスタート。多くの意見がだされ充実した会議の内容で1時間30分が過ぎ去るのが早く感じられました。

特に研究テーマ東京支部の運営事例から アンケート方式による質問事項20からなる内容は大世帯と小世帯の小豆島会とは考え方が多少異なる点があるのは仕方がない事ですが、参考資料として活動に役立てたいと思います。本山支部長からこのアンケート用紙を渡され、yes no を記入して下さいとの事。記入後回収するのかと考えていましたが、回収する事なく手元に残って有り難く感謝致します。今から改めて回収するとは言わないで下さい。支部と支部の交流資金の件。各支部から案内状が届く度に出席したいが、先立つものがなく、欠席致しますに〇を付ける時のやるせない気持ち。本部役員の方々には是非ご検討下さいます様をお願い致します。仲良しの同級生に言われました。『米田 会はな大きい、小さい、ではないんだよ。内容だよ。』嬉しい言葉を戴きました。

13時から15時30分まで場所を移しての第20回大会を祝っての親睦会を理事長:総長 森田 嘉一先生 豊子理事(夫人) 影山副学長を初め8名のご来賓 又校友会関係から20名 関東地区からも多くの出席者があり、総勢約120名での集いがスタート 特別演奏:ヴァイオリン三重奏やら津軽三味線やら、支部、会、12名の紹介やら、20周年記念のロウソクの火20本 吹き消し役に森田総長先生 坂本校友会会長 本山東京支部長 共々舞台上に揚がらせハッピーバースデーを54A卒業のプロ ジャズシンガーの山田 有桂さん指揮での大合唱。参加者とのコミュニケーションタイムでは卒業以来45年ぶりに男性5人女性3人8名の同級生にお会い出来て懐かしく又嬉しくもあり歳を取ってもあの時の面影は残っており、すぐにうち解けて話に花が咲くのも、京都外大のキャッチフレーズ『人と人 心と心 のふれあいを求めて。』同じ釜の飯を食った仲間意識があるからだと思えます。

今回の上京は実りの多い有意義な時間を過ごせ、自身の人生に思い出に残るいちページを書き足す事が出来ましたのも、第20回運営協力メンバーの方々、東京支部役員の方々の努力と協力とやる気のお陰だと感謝致しております。 合掌

連載シリーズ — 食と生活を考える— 第3回

柳島先生

食と生活を考える 第3弾

デトックスについて

「まごめし」

「まごはやさしい」

をおぼえましょう!

毒とは

水銀、鉛、カドミウム、

ヘリウム、砒素...

柳島真知子 懐石料理研究家 昭和26年卒



デトックス (detoxification)

デトックスを考えると、一番気を配らなければならないのは、食事のバランス。最近よく耳にする言葉で、“まごめし”というひびき。これは食材のバランスを意味している。つまり、ま→豆、ご→胡麻、は→海藻、や→野菜、さ→魚、し→椎茸、きのこ、い→芋類を総括してまごめしといわれている。「まごはやさしい」と覚えれば、毎日の献立の時、この言葉を思い出して調理すれば、先ず完全に近い食事を作ることができる。

正しく食事を摂っていれば、デトックスを心配することはないが、欲望にまかせ何も考えることなく好みのものを摂取していると毒は体内に溜まりやすくなる。食品の組合せで体内に溜まっている毒や食事の際に体内に発生する毒を体外に排出してくれるので、正しく食物を摂取することは大切で

唾液の量で毒の確認を

毒がたまると損をする！

痩せないのも毒のせい・・・

腎臓、肝臓、腸・・・

腸のデトックスには

クロロフィル(葉酸)が

効果的

果物は食前に摂る

黒い食べものを摂る

みどり味噌の作り方

ある。毒は水銀、鉛、カドミウム、ヘリウム、砒素など、これが溜まるのは前途の食材に関係はあるが、まず排出機能が衰えることに関係する。

痩せられない、肌荒れが直らないなども、毒が溜まっているのが原因。一番自分自身で確認出来ることは、まず唾液が少ないかどうか気付くこと。唾液の中には、ラクトフェリンが含まれているので体内の毒を押さえてくれる働きがある。毒が溜まると損をする。それは疲れる、痩せない、乳酸値が高くなること、体内に溜まってくると代謝が悪くなり栄養を分解する力が衰えるので腎臓、肝臓の働きが悪くなり、脂肪燃焼や lymph(リンパ)の働きも悪くなり、毒の体内量が多くなり、排出機能が低下し生命の維持効果が下がる。毒を短日で抜くには、酒、煙草は厳禁で料理にも玉葱を使うとよい。タウリンを多く含んでいるものを摂取するのもよい。寝起きに一杯の水を飲み、朝食の前に 30 分 walking し、若布、茸、寒天など海でとれるものを摂取するとよい。

小腸は第二の脳で、小腸は免疫力 up の指令塔。食事のバランスが悪いと機能がダウンする。吹き出ものが出れば、小腸の機能がダウンしていて、小腸は不可欠な機能で身体の警備会社で小腸の鑑識板がところどころにあり、無害か有害かを調べて、リンパ球から発せられる情報を身体全体に知らせ、腸内免疫を向上させる。小腸の状態が若くいられるかどうかが決まる。好き嫌いをしていると免疫効果はダウンする。

感染症、肌荒れ、疲労、ストレス、便秘、下痢ぎみの場合などは、免疫力がダウンしている。小腸こそ、身体を守ってくれるもの。免疫力がダウンすると老化が考えられる。発ガン性物質の解毒作用によいものは、ヨーグルト、亜鉛。葉酸をとることが腸のデトックス、つまりへどろをきれいにするには、クロロフィル(葉酸)が効果的である。葉酸を多く含んでいる野菜は、ほうれん草、小松菜、萵、海苔、春菊、若布、青じそ、ブロッコリー干わかめ、ピーマンなど、常にこれらの食材を献立の中に取り入れることを心掛ける。

朝食は和食にし、御飯、味噌汁、魚、和えものなどで献立し、和えものの食材を葉酸を含んでいるものを選び、葉緑素によって腸のへどろをきれいにするよう努力することをお勧めします。胡麻あえなどは最高。

お味噌も * 1 みどりの味噌にするとよい。青い背の魚を食べると DHA を含んでいるので、有害なものを小腸から排出してくれる。例えば * 2、鰯大根、鰯茶漬、鰯と玉葱の煮物。

身体は冷やさないほうがよく、出切るだけ温かいものを食べるようにし胃を冷やさないようにする。

果物は食前がよい。又、黒い食べ物が良い・・・黒豆、黒米、黒トマトなど。黒トマトは赤いトマトよりリコピンが 25% も多く老化を防止し抗酸化作用が大である。

* 1 みどりの味噌

材料 白味噌(京都石野製)100g 砂糖大3 だし大3 みりん大1
酒大1 ほうれん草の葉のみ 30g 木の芽 10 枚

作り方

(1) 青よせを作る

A ほうれん草の葉を細かく刻み、塩小 1/2 をからめて、沸騰しているお湯

- の中に入れ全体に散らばったみどりが湯の対流で中心に寄ってきたら笹の上
に布巾かリードを敷き、その中にあげ、水を上からかけて固く絞る(こ
れを青よせという)
- B 鍋の中に白味噌、砂糖、だし、みりん、酒を入れて、スイッチオンして篋
で練る。火加減は弱火(元の味噌の固さ迄)
- C すり鉢に A と木の芽を入れ当たり、B を加え混ぜる。
- D 豆腐、蒟蒻、大根などの田楽味噌に使うと最高
- E 筍の木の芽和えもこの味噌を使う
- F 保存は耐熱硝子の容器か瑠璃の器にいれて保存すれば2~3ヶ月冷
蔵庫で OK

* 2 鱈大根

材料 鱈 300g 大根 1/2 本  牛蒡 150g

作り方

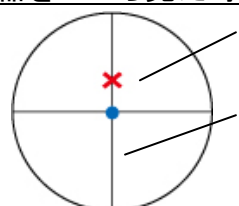
- (1) 鱈はたて塩(水 600cc 塩大1 海水の辛さ)で洗い、4cm の長さ
に切る。笹の上に置き霜ふり(熱湯をかけること)をする
- (2) 大根は 2cm の輪切りにし年輪のところまで表皮をむく。半月切りに
し面取りをする。
- (3) 白水(米のとぎ汁のこと)を鍋に入れ(2)を加え、火にかけてスイッ
チオンする。
- (4) (3)が沸騰したら 25~30 分茹でる。ぬるま湯で洗う。
- (5) 牛蒡は泥のみ洗い落とし皮はこそげおとさないこと。長さ 6cm に
切り、縦半分にする。酢水(水 500cc 酢大1)であく抜き 10 分す
る。
- (6) (5)を 15 分茹でる。
- (7) 鍋に昆布 7cm 角 1 枚を入れ(4)を並べ、だし 600cc を入れ塩小
3/5、うす口小 1/5 を加えて煮る。約 15 分。
- (8) 別の鍋にだし 150cc、砂糖大 1 1/2、みりん大2、酒大2、白味噌
15g を入れて溶かしたらうす口大1を加えて沸騰させ(1)(5)を入
れて 10 分後こい口醤油大1を加え5分煮る。火加減は弱火。
- (9) (8)の中に(7)をいれ(7)の煮汁 150cc を加えて 2 分煮て出来上
がり

(10) 盛り付け方

三種類の交わる天に木の芽とか大葉の細
切り、針柚子など天盛りするとよい。



器を上から見た時



この位置に中心がくるように盛り付けると見た時の表象
が良い。

中心より奥に盛りつける。

活動メンバー紹介

サイパン北マリアナ大学

日本事務局長

登川治郎さん

活動メンバー紹介



私たち東京支部は、たくさんの有志の皆さんの理解と協力の上に成り立っています。このコーナーでは、現在、東京支部をささえてくれています役員や実行委員の皆さんの横顔を紹介させていただきます。少しでも、東京支部への親しみと近しみを増していただくと幸いです。今回は、サイパンの北マリアナ大学日本事務局長で活躍中の昭和62年度イスパニア語学科卒の登川治郎さんです。

東京支部での実行委員の経歴はまだ浅いですが、徳島支部の総会には10年近く連続参加しており、総会後の阿波踊りも毎年楽しんでます。仕事では、サイパンへの渡航者が気軽にアメリカの大学キャンパスを体験できる各種プログラムを開発し、旅行会社等を通じて案内(www.nmcnet.org)をしています。その他、日本国内の企業向け研修の実施や、少子化対策として学校法人の魅力作りを仕掛けるなど、教育事業全般を担当しています。現在は、外大卒業生同士の交流がもっと活発になることを望んで、校友会実行委員としてお手伝いをしています。来年は、もっとたくさんのご友人、先輩後輩をお誘いくださると、より楽しいOBの集いになると期待しています。また来年お会いしましょう。

*** 楽しい実行委員募集中(7月迄1~2回/月会合) ***

=====事務局便り=====

暑中お見舞い申し上げます。

地球温暖化、CO2 削減……、代表国の主張のみが交錯し、何の解決の目途も具体的には示されないまま、洞爺湖サミットも終わり、このまま行けばこの東京も亜熱帯の様相を更に増し、トロピカルアイランドとなるとも言われています。そんな 8 月初旬の異常に蒸し暑い東京からの皆さまへのニュースレター第 4 号です。

昨年、還暦を迎えた親(大学)を持つ東京支部は、この 7 月 12 日、二十歳の成人式を終えたわけですが、人生で言えば若干 20 歳のピカピカの社会人一年生。「まだまだ未熟者ですので、長い目で見てください……」といえる年齢でありながら、そう言われているのも長くはないのが、人生の節目である二十歳です。

東京支部も早く一人前になれるよう、引き続き倍増しの皆さまのご指導とご鞭撻を頂戴しながら自助努力を重ねたく思います。

=====

事務局

135-0021

東京都江東区白河

4-9-16-607

(株)グローバルメディア内

電話

03-5245-8501

FAX

03-5501-9031

電子メール

tonegawa@gm-group2.net

企画・編集: 森田 順子

発行責任者: 本山 裕彦