

大和友愛クラブ会報

平成31年 3月号

油脂の使用にご注意

近年、種々の生活習慣病や老化抑制に効果があることから注目されているのが、不飽和脂肪酸を含有する魚油やエゴマ油、亜麻仁油のような植物油などの油脂があります。これら油脂の欠点は酸化されやすいことです。酸化した油脂は老化促進などの毒性を示すようになります。油脂の酸化は活性酸素のような強い反応性をもつ物質を生成します。活性酸素はDNAやたんぱく質などの有機物を分解し、安定な物質を容易に危険物に変化させます。例えば、無害で生体には必要元素である3価クロムを室温で有害な6価クロムに変化させます。そこで油脂の酸化を理解し、酸化抑制法を以下に簡単に紹介します。

§ 酸化を促進する因子 §

1. 酸素の影響

油脂の酸化に対して影響が最も大きいのは空気中の酸素です。油脂と結合して酸化反応を起こします。

食品の表面積によっても酸化速度は異なり、酸素と接触する部分が大きくなるほど酸化速度も大きくなります。表面積が大きい場合は、0℃以下に保存してもかなり酸化は進行します。冷凍食品の油揚げなどがその例です。

2. 温度の影響

油脂の酸化速度は、温度が高いほど大きくなります。一般には、10℃上昇するごとに反応速度は2倍になります。逆に低温で保存すれば酸化が抑制されます。天ぷら油では天然抗酸化成分を含有しますが、揚げ物での使用は数回程度までとし繰り返し加熱して使うことは避けましょう。

3. 金属容器の保存はダメ

油脂の酸化速度を非常に大きく促進させる金属イオンには、銅、鉄、マンガン、クロム、などで、酸化触媒として作用します。銅の場合0.01 $\mu\text{g/g}$ 、鉄で0.1 $\mu\text{g/g}$ ($\mu = 1/1,000,000$)程度の超微量の混入でも強く影響します。金属製容器での油脂を保存することはやめましょう。

4. 光の影響

太陽光線、家庭内の照明などの光線も酸化を促進する大きな要因です。太陽光線はいろいろな波長の光の集まりですが、一般に、紫外線のように、波長が短い光ほどエネルギーが大きく、強く酸化を促進します。可視光線も光量がありエネルギーも比較的大きいので、酸化を促進します。暗所の保存をおすすめします。

西1A幹事 佐藤恭司

掲 示 板

月例懇談会

3月2日(土) 10:00~
第1自治会館 集会室

- 演目:
- ・消費生活センター出前講座
(消費者トラブルの勉強)
 - ・コーラス友愛と一緒に楽しく歌いましょう。



コーラス友愛の皆さん

ウォーキング

3月13日(水) 10:00~平木谷池公園藤棚の下に集合

大和⇒山下⇒一庫⇒丸山台1南⇒行政センター
⇒北稜小⇒さぎそう園⇒内馬場⇒日生中央で解散

※昼食持参・(途中にコンビニがあります。)

ハイキングの服装・靴・雨具持参ください。

※雨天の場合は中止・初めてのの方の参加をお待ちしています。

賑やかに誕生会開催

2月9日、2月3月生まれの皆さん42名をお祝いしました。

「おめでとう」の歌を合唱し、順次日頃の健康作りを披露していただきました。

初めて参加の方も何人かありましたが、大変にぎやかに楽しい集いでした。

お楽しみ演芸は、太極拳同好会の10名が「梅花扇」を振っての動作にびっくり、右手五本を上手く使うことで脳に刺激を与えます、太極拳は「脳の積極的休息」とのお話です。緊張と緩和、上げた腕を肩から降ろす動作などは新しい体験でした。次いでのお爺爺ダックスの合唱と歌に纏わるお話では、大阪出身の谷村新司「昴」をしみじみと聞き、ノイズ合唱の曲名当ては脳トレになりました。赤飯弁当をご一緒に戴き再会を約しました。



みんなで太極拳



爺々ダックスの
楽しい歌物語



楽しい食事

カラオケサークルが
新しく生まれ変わって
4月よりスタートします

活動目標

- ・楽しく歌って健康づくり
- ・会員相互の親睦を図る
- ・地域の文化活動に寄与する

♡ 会員を募集しています ♡

活動日: 毎月第2木曜日、第4金曜日

場所: 牧の台会館 2F 会議室

3月の行事予定

◎ 本部役員会	3月15日(金) 10:00~12:00	第1自治会館 会議室
◎ 役員会	3月23日(土) 10:00~12:00	第1自治会館 集会室

4月の行事予定

◎ 月例懇談会	4月5日(土) 10:00~12:00	第1自治会館 集会室
◎ 本部役員会	4月19日(金) 10:00~12:00	第1自治会館 会議室
◎ 誕生会	4月13日(土) 10:00~12:00	第1自治会館 集会室
	(4月5月生まれの方をお祝いします)	
◎ 役員会	4月27日(土) 10:00~12:00	第1自治会館 集会室

§ 会員募集のお知らせ §

新年度会員の更新の時期になりました。更新の手続きをお願いします。

新入会員を募集します。お知り合いの方をお誘い下さい

申込は4月23日(火)までをお願いします

古紙等(新聞紙、アルミ缶、段ボール)回収事業にご協力ください。毎週金曜日朝に指定業者が回収します。

3月サークル及び同好会からのお知らせ

行政回収による焼却処分ゴミは再生資源として活用でき、貴重な友愛クラブの活動資金です。

	会 場	開催日及び開始時間	部	長
囲 碁	第1自治会館	5, 12, 19, 26 (火) 13時	西 3	高田 秦洋
生 け 花	牧の台会館	5, 19 (火) 13時	東 5 B	山内 和江
洋 裁	大和サロン	12, 26 (火) 13時30分	西 1 A	片岡 寿子
大 正 琴	牧の台会館	11, 25 (月) 9時	東 3	富岡 カツエ
器 樂	牧の台会館	2, 16 (土) 14時	西 3	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧の台会館	6 (水), 26 (火) 14時	西 1 A	富岡 巧
フラダンス	第3自治会館	13, 20, 27 (水) 13時	東 2 B	高橋 幸枝
古典愛好会	第1自治会館	16 (土) 13時45分	西 1 B	赤熊 良雄
ウォーキング	平木谷藤棚下	13 (水) 10時	西 4	福武 稔
ゴ ル フ	能勢C.C	20 (水)	西 1 B	畑 善治
健康太極拳	牧の台会館	1, 15 (金) 11時	西 1 A	大川 サエ
詩 吟	第1自治会館	7 (木) 13時30分	東 1 北	坂根 英生
絵 手 紙	牧の台会館	1, 15 (金) 13時	東 5 A	高橋貴美子
パークゴルフ	万博公園	20 (水)	西 1 B	比企 祥晃
文 芸	提出:7日までに投稿願います。		東 2 B	植木 正幸
カラオケ	牧の台会館	会 員 募 集 中	西 4	小野 いつ子
パソコンサークル	東谷公民館	7 (木) 9時30分	西 4	福武 稔
パソコン教室	野波邸	5, 19 (火), 13時30分	西 1 B	比企 祥晃
健康麻将	第3自治会館	12, 26 (火) 13時	東 5 A	水谷 道行
自 彊 術	野波邸	5, 12, 19, 26 (火) 10時	東 1 北	岡本百合子
フィッシング	芦屋浜	25 (月) 6時	東 4	嶋川 幸三
爺々コーラス	一の鳥居 老人福祉センター	6 (水), 26 (火) 13時	東 4	吉森 邦夫

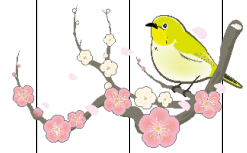
会員の現況

平成31年日2月13日現在

	東1A	東1B	東2A	東2B	東3	東4	東5A	東5B	東計
男	12	15	9	13	21	14	13	13	110
女	11	21	14	21	15	8	12	16	118
計	23	36	23	34	36	22	25	29	228
幹事	大野 マリ子	岡本孝二	山口紘久	中崎絹子	井田 晋	嶋川妙子	片岡秀策	平間正昭	
	西1A	西1B	西2	西3	西4	西5	西計	東西合計	
男	11	18	10	10	15	8	72	182	
女	19	10	7	17	19	11	83	201	
計	30	28	17	27	34	19	155	383	
幹事	佐藤恭司	畑 善治	小田 剛	高瀬義則	福武 稔	塚谷 正章			

友愛クラブ俳句・川柳（平成三十一年三月号）

忘年会するまでもなく忘れてる 綺麗です写真貰った胃カメラの	東3	宮山正年
誇らしく友に勧める木の芽和え 卒業の近き学び舎歌聞こゆ	東4	吉森邦夫
窓に見る絢模様や細雪 スタートを待つかに梅の蕾かな	東4	千賀敏夫
一山を紅白に染め梅開く 寒椿花卉に宿る白き露	東5	友愛春霞
初場所や崩れて光る大銀杏 埋め立てて還らぬ海の春遠し	東5	桐木文男
長距離バス雪を被りて到着す 蠟梅の香りや今朝の一万歩	東5	大野樹史
節分会豆踏み鳴らし鬼帰る 冬薔薇主なき庭影二輪	西1	北河原清美
初稽古歓声あがるホールイン 同窓生年々減るは年賀状	西1	池田ツマ子
垂れた枝届くかどうか飛んでみる 大空へ元気ですよと八十路まえ	西2	上西イツ子
こう行けばこう来ないから困る囲碁 大模様見ればすぐ出るヤキモチ病	西4	小野碁青
人気者新年会の日が続く お年玉孫の笑顔についはずみ	東1	河崎俊雄
皆に会い挨拶多忙とんどの日 朝おきりや今冬の雪景色	東1	夏目世紀
色の無き庭に水仙凜と立ち スマホよりマスクが多し車中の変	東1	坂根英生
凍てつく夜スーパームーンや冴え渡る 四本だけ巻いて福乞う恵方巻	東2	極楽蜻蛉
インフルに負けじと含嗽手洗いを ハイタッチで園児見送る雪の朝	東2	川柳好子
チュウリップ部屋で育て満開に 渡り鳥姿見えねど声可愛い	東2	河原允子
鬼も内人手ほしいと投げる豆 コンパスで方向定め恵方巻	東2	植木打風
衿立てて眉月仰ぐ余寒かな わだかまり薄らぎゆきて春近し	東2	小出夫美子
春寒や夫の咳込むこもり部屋 よたよたと孫かけ寄るや今朝の春	西4	小野いつ子



投稿は大和友愛クラブ宛自治会のポスト又は榎木宅へ投函して下さい。
お待ちしております。次号掲載分は三月七日までに提出下さい。