



KUFS *TOKYO* NEWSLETTER

2008年6月1日

京都外国語大学校友会東京支部

VOL.2

トピックス

ごあいさつ

総会準備経過報告

高知支部総会懇親会

連載シリーズ第1回

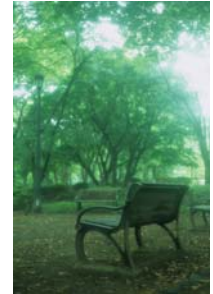
活動メンバー紹介

祝 20周年記念総会
参加者全員プレゼント!

スライドショー・・・
弦楽四重奏・・・
イベントも盛りだくさん!

支部長会も同時開催
本部・各支部に感謝

東京支部 NEWSLETTER 第二弾!



新緑の眩しい季節からもう水無月に。
日中は、なんだか夏のように!
メタボ対策だけでなく、体調管理もしっかりとね!

第1回、“NEWSLETTER 創刊号” お読みいただけましたでしょうか。情報交換のコミュニケーション・スペースとして、KUFSメンバーの皆様全員で作り上げてゆきたいと考えておりますので、ご意見、ご感想、ご質問、お悩み相談???など **思い立ったら、即、投稿!** をお願いいたします。

投稿先は >>> tonegawa@gm-group2.net

総会準備経過報告



私学会館
アルカディア市ヶ谷

今年は20回を記念し、
**全員もれなくサプライズ
プレゼント!**

抽選会では、素晴らしい景品を用意して皆様のご参加をお待ちしています。もちろん、プレゼントや景品だけではありません。これまでの東京支部の歩みを知っていただくため、「東京支部20年の軌跡」と題したスライドショーを準備中です。余興の時間には津軽三味線、さらに、外大らしく格調高く会を盛り上げるべく、弦楽四重奏による“東京支部第20回記念に捧げる”と題した特別演奏も予定しています。

第1回、本部での支部長会は、6月1日に開催されます。第2回、9月に開催されます支部長会は、今年は特別東京支部の総会日に合わせて、前倒して調整していただきました。ということは・・・校友会各支部、その他OB会も今回の東京支部総会・懇親会【7月12日(土) 私学会館アルカディア市ヶ谷】に一斉に集うこととなります。

支部長会の日時、場所を東京支部の20周年記念総会・懇親会に合わせてくださる、本部および各支部の皆様の、お心遣いと応援に対し、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。 **ありがとうございます！**

***** たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！ *****

東京支部支部長、高知支部総会・懇親会訪問

5月17日に高知支部総会・懇親会が盛大に開催されました。

高知支部水田支部長には永年に渡り、たいへん懇意にさせていただいており、わが東京支部本山支部長が出席をさせていただきました。

高知支部総会・懇親会に乾杯！

南国といえば歌手ペギー葉山(知っている人は少ない)の“南国土佐をあとにして”で有名な四国高知！

5月17日高知パレスホテルにおいて校友会高知支部総会・懇親会が開催されました。



校友会本部の方針に則り、支部間交流の一環として東京支部を代表し出席致しました。

第六回を数える総会に先駆け研修会として高知市立朝倉中学校宮田校長(S52)の講演“子供達の健やかな成長を願って—高知市朝倉地区における安心と安全の街づくりの取組について”と題して教育実践報告が行なわれました。

総会は支部創設十年を経、支部創設にご尽力された水田耕吉支部長・町田和華子副支部長の相談役就任、柴岡和生新支部長他の役員人事と決算報告等を承認、決議し終了しました。

引続き懇親会となり、本部坂本会長他3名、大学からは堀川学長他2名、支部では稲垣富山支部長も出席され大いに盛り上がった会でした。乾杯の発声を突然指名され、東京支部20周年のご案内も致し無事お役目を冷や汗とともに全うした次第でした。

何と言っても土佐っこの暖かさと“鯉のたたき”は日本一でした。(本山)

***** これからも支部交流を推進していきます！ *****

東京支部長

高知支部総会に参加！

高知パレスホテルにて

高知支部総会・懇親会

盛大に開催！

鯉のたたき、日本一！

連載シリーズ — 食と生活を考える— 第1回

柳島真知子 懐石料理研究家 昭和26年卒



生命維持、健康の保持はもちろんのこと、日常生活における食の大切さは計り知れません。外食産業が今日かくも発達し、また、出来上がった食材がデパートの地下やコンビニに所狭しと並べられています。品物を長時間陳列するために、身体に良くない防腐剤が使われていることや、出来上がった食材をカリッ、パリッとさせるために、肝臓に負担をかけるトランス脂肪酸が使われていることも心しておかなければなりません。

自分自身の目で確かめ、新鮮で旬な食材で調理することは健康を保持する上で大事です。脳の老化、つまり痴呆防止や子供を頭の良い子に育てるためにも日々の食事を常に考えることが必要です。沢山の人が罹病している花粉症(アレルギーの一種)も外部の影響で罹るのではなく、日々の食事が影響していることを忘れてはなりません。内臓は自身の身体の健康を願っていて、警告としていろんな症状が現れると考えてください。女性の場合、本人がアトピーであっても、結婚後から日々の食事に気を配り、特に妊娠中・授乳中の食管理をしていれば生まれてくる子供はアトピーから救われます。食事は親の責任であることを忘れず真剣に考えて欲しいと思います。子供の暴力や犯罪も食事、特にミネラルの摂取などとも関係あるということを思い、日々の食事の献立の内容を改めて考えてみていただきたいと思います。

鮭の蒸煮(2人分)

材料: 生鮭 二切れ 人参 20g 玉葱 40g
生若布 20g 檸檬 1/4個 パセリ 15g



作り方 (*は注意点および成分に関する説明)

- (1) 玉葱は表皮(*1)をむき、楕型に薄く切り、5分~10分(*2)笹の上に広げておく
- (2) 鮭(*3)は一切れを二等分し、塩小さじ1/3(*4)を全体にふり5分おく。あと胡椒する。
- (3) 人参は千切りにする。(1)とミックスしておく。
- (4) パイレックスの皿に(3)の半分を平らに広げ、その上に(2)を均等に載せる。残りの生若布(*5)、パセリは、洗ったあと5cmの長さに切ったものを盛る。酒大さじ3を全体にふって蒸気のたっている蒸器で7~8分(*6)中火で蒸煮にする。
- (5) 蒸しあがった(4)を個々の皿に鮭を盛り、野菜、レモンを添えて、(4)の皿に残っている汁を上からかけて供する。

*1 新玉葱の場合は表皮を二枚剥ぐこと。

*2 玉葱は直ぐ切って調理するより、5分~10分時間をおいた方が、硫化アリルが10倍ほどに増えるので体によく、また、催涙性物質が減少し甘味が増える。玉葱は皮ごと冷蔵庫で冷やしてから切ると涙は出にくい。水の中で皮をむくとよい。春の玉葱より秋の玉葱の方が栄養価は

連載シリーズ開始第1回

卒業生・柳島真知子さん

食と生活を考える

痴呆症、花粉症

アトピー、

子供の暴力・犯罪

食の改善で防ぐことも!

食事は親の責任

真剣に考えてほしい

お料理するときは

材料の持つ成分を

よく考えて!

そうすると...

最高のお料理が

できあがります!

高い。キャベツは春キャベツのほうが免疫力アップにはよい。

- *3 身の赤い色の中に、アスタキサンチンが含まれていて、抗酸化作用 抜群で紫外線による活性酸素を軽減してくれる。血液サラサラ、セルライト解消法である。アスタキサンチンは細胞内に入るので、ビタミンCを組み合わせると吸収が良く、更にオリーブオイルと一緒に調理するとよい。また、ビタミンDが含まれ老化防止の効果あり。
- *4 少量の塩をふるときは、金箔を使うと全体にふることができる。
- *5 若布はカロリーゼロ、ミネラル豊富。海藻類の藻は、草ではなくこの字を使う。海藻類は免疫アップに役立つ。若布はアルギニン酸を含み塩分を外へ出し、フコイダンも含んでいるので血中コレステロールを低下させてくれる。
- *6 レモンはクエン酸が多く含まれているので疲労回復に一役買う。ビタミンC、カリウムも含まれている。
 - ・パセリも付け合せだけでなく、カルシウム、カリウム、カロチンも多く含まれているので、食材として考えるとよい。例えば、から揚げなど。
 - ・鮭の切身の場所によって料理を選ぶ。
 - 頭に近い部分は油が多く鍋によい
 - 真中の部分は焼物によい
 - 尾の部分は油が少ないので油を使うフライなどがよいこのように調理は材料の持つ成分を考えて献立すると最高の料理ができます。是非、試してみてください。

*** 柳島真知子さんの食シリーズ、次回もお楽しみに！ ***

次回もどうぞ期待！

東京支部のメンバーを
順次紹介してゆきます

ヤングパワー
放送作家 中山維夫さん

担当番組多数
ウエークアップ！ぷらす
アッコにおまかせ

活動メンバー紹介



私たち東京支部は、沢山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、東京支部を支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。

トップバッターは、若手を代表して**平成4年度 英米語学科卒の中山維夫さん**です。実行委員として長年東京支部の活動を裏から表から支えてくれています。2003年7月12日(土)、ロッテプラザにて開催された第15回関東地区卒業生の集いでは、若手ながら実行委員長に抜擢され、見事に大役を果たされました。在学中は、放送研究会で活躍。現在は、放送作家として、また(株)NXの代表としてテレビ業界で大活躍です。

現在、(株)NXが構成で参加している番組は、ウエークアップ！ぷらす(読売テレビ)、「アッコにおまかせ！」(TBS)、制作協力している番組は、上記のウエークアップ！の他に、「みのもんたのサタデーずぱっと」(TBS)、「あっぱれ！さんま新教授」(フジテレビ)、スーパーJチャンネル、ワイド！スクランブル(テレビ朝日)、6月からは「近未来×予測テレビ ジキル&ハイド」

「たけしの本当は怖い家庭の医学」(朝日放送)に新人ADさんが番組制作に参加します。中山さんが現在 TV 業界で重宝されている理由は、視聴率を上げる番組作りが出来ることです。一般大衆に訴求できる番組の構成や企画が中山さんの真骨頂です。また、芸能プロダクション機能もあり、俳優さんやお笑い芸人さん、ジャズギタリスト、そして、京都外大卒のヤンキー弁護士こと金崎浩之さんがタレントとして所属しています。

一度、NXのホームページをご覧ください。http://www.nxtv.co.jp/

中山さんのヤングパワーと才能は、東京支部の宝ともいえます。ただ、その彼も唯一今の悩みは、仕事が忙しく未だ独身でいること。花嫁さん、自薦他薦にかかわらず募集中とのことです。こちらにも奮ってのご参加を。

***** 楽しい実行委員募集中(7月迄1~2回/月会合) *****

==== 事務局便り =====

東京支部が設立されたのは、1988年のこと。その年の6月25日に品川プリンスホテルで第1回目の集いが開催されました。記録によりますと、その日は激しい雨の降りしきる日だったようです。過去、東京では小グループでの同窓会や同期会は時々開催されていたようです。

1988年にはじめて37年度の卒業同期会が中心になり、また、当時の中村日六士会長以下校友会本部の協力を得て、晴れて東京支部の第1回設立総会を開催する運びとなりました。当時の案内状の発送は1300通。現在は、4000通を数えるに至っています。

会の途中、飛び入りとして森田総長の友人でもある歌手のアントニオ古賀氏が歌とギターで盛り上げてくれた、とのこと。さて、第20回を飾る今年の関東地区の集いは、どんな会になることでしょうか。準備し、仕掛ける側の私たちも、期待でいっぱいです。

今号より新企画として、「食と生活を考える」と題した連載を特集。食と健康、食と生活の在り方を実際の献立や調理を通して学んでいく実践編です。材料成分の解説や調理上の留意点など、読んで得するためになる今日から使える情報が満載です。

次回の東京支部のメンバー紹介は、プロのシンガーとして、益々の人気と魅力を増しつつある山田有桂さんです。有桂さんの歌の世界とその魅力についてお伝えします。

=====

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