

主な栄養素

(100g中)

- ・エネルギー 23kcal
- ・カリウム 260mg
- ・カルシウム 48mg
- ・マグネシウム 23mg
- ・カロテン 590 μ g
- ・植物繊維 2.4g
- ・ビタミンB1 0.06mg
- ・ビタミンB2 0.11mg
- ・ビタミンE 0.2mg
- ・ビタミンC 8mg



元 隠 菜

さやいんげん

▼ 栄養と働き

主な働き

エネルギー代謝の活発化：疲労・夏バテ回復
過酸化脂質の生成防止：脳血栓予防
健康な皮膚を作る：肌のかさつき改善

さやいんげんの原産地は中央アメリカで、コロンブスの新大陸発見によってヨーロッパへと伝わりました。日本へは江戸時代に中国からもたらされ、それを伝えた隠元禅師にちなんでこの名がついたといわれています。成長が早く、一年に3度収穫できることから「三度豆」とも呼ばれます。蔓の有無や、さやの形が丸みを帯びているか平べったいかなどによって分類され、種類は数百あるといわれていますが、一般的に流通しているのは、どじょういんげんと呼ばれる丸やさや系の品種です。いんげん豆の未熟なさやであるため、野菜と豆類の特長を併せ持つ栄養価の高い緑黄色野菜です。ビタミンEやC、 β -カロテンなどの酸化ビタミンや、糖質や脂質の代謝に不可欠なビタミンB群、カリウムをはじめとしたミネラル類もバランスよく含んでいます。また、疲労回復効果のあるアスパラギン酸や、肌や血管を丈夫に保つ働きをする必須アミノ酸のリジンも豊富です。

【調理の秘訣】

さやの先までピンと伸び、太さが均一で豆の形がでこぼこ凸凹と出すぎていないものが新鮮です。茹でる前に板ずりすると、うぶ毛がとれて食べやすくなります。



パプリカ

主な栄養素

(100g中) ※赤パプリカを表記

- ・エネルギー 30kcal
- ・カリウム 210mg
- ・カロテン 1100 μ g
- ・ビタミンB1 0.06mg
- ・ビタミンB2 0.14mg
- ・ビタミンE 4.3mg
- ・ビタミンC 170mg
- ・葉酸 68 μ g

▼ 栄養と働き

主な働き

抗酸化作用：がん予防
... 老化防止
不要なコレステロールを排泄
... 動脈硬化症予防

パプリカは、ナス科とうがらし属の野菜でピーマンの仲間ですが、ピーマンよりも肉厚が大きく、赤や黄、オレンジ、紫などカラフルな色合いが特徴です。とうがらしの辛みを除いて生で食べられるように品種改良されたもので、日本には1993年頃オランダから輸入され流通するようになりました。国内生産もされていますが、多くは韓国やオランダ、ニュージーランドから輸入されています。栄養面では、 β -カロテン、ビタミンCやEがたっぷり含まれており、抗酸化力に優れた野菜です。特に赤いパプリカに多く含まれる赤色の色素カプサンチンには β -カロテンに勝る高い抗酸化作用があり、生活習慣病予防に有効です。またビタミンC・Eとの相乗効果で、紫外線への抵抗力が増し皮膚や目の粘膜の健康維持に役立ちます。パプリカのビタミンCは、厚い果肉組織に保護され、じやがいもと同じく加熱による損失が少ないという特性があります。

【調理の秘訣】

苦みや青臭さはほとんどなく、ジュウシで甘みがあり爽やかな味わいです。サラダなど生食はもちろん、煮込み料理や炒め物、焼いてマリネにするなど広く活用できる野菜。料理に華やかさも加わります。

資料提供／一般財団法人 愛知健康増進財団

■人間ドックのご案内

当法人会では会員企業向けに健康診断費用の一部助成が受けられる福利厚生事業を行っています。補助金は1名につき5,000円(年間一社3名まで)です。

受診の申し込みは、申込書(法人会ホームページ→福利厚生)に必要な事項を記入してFAXで送信ください。

<http://www.meinaka-hojinkai.or.jp>



貝桶模様振袖

【解説】

江戸後期

綾子／刺繍・型鹿子

提供／一般財団法人 J. フロント リテイリング史料館

婚礼調度のひとつでもある貝桶を意匠化した振袖。貝桶は貝合わせに用いる蛤の貝殻を納めたもので、片方の貝片である地貝を伏せ置き、対となるもう一方の貝片の出貝をひとつずつ出して対となる地貝を選んで遊ぶ。貝片の内側には対となる貝同士同じ絵模様や和歌が表される。蛤は本来の一对でないと決して合わないことから夫婦和合や貞節の象徴とされ、婚礼衣装の模様として多く用いられた。

次号は、「御簾に菊牡丹模様振袖」です。

松坂屋史料室展示の案内

第54回企画展 夏のきもの 帷子

会期／2023年5月26日(金)～8月21日(月)

第55回企画展 松坂屋を彩った美人画(昭和初期)

会期／2023年8月25日(金)～11月20日(月)

※会期・タイトル等変更になる場合がございます。

約一万点に及ぶ「松坂屋コレクション」は、呉服デザインのために収集された経緯から、松坂屋では近年までほぼ社外秘の扱いとなっていました。平成20年(2008)に開催した「小袖 江戸のオートクチュール」をきっかけに一般公開されました。

J.フロント リテイリング史料館は、染織参考館の閉鎖で京都から名古屋に移管されたのを機に、日本の染織文化の発展に貢献することを理念に設立しました。

松坂屋美術館に隣接する松坂屋史料室では、①呉服デザイン・意匠・史料 ②大丸松坂屋百貨店の創業・歴史に係る史料など、テーマを設定した展示を開催しています。

次世代の幹を育てよう

この言葉は、女性部会の事業活動を進める上で一番大切にしているテーマです。

女性部会は毎年秋に開催する「名古屋ニコニコランド（久屋大通公園）・キッズダンスフェスティバル（中電ホール）・税に関する絵はがきコンクール」において、イベントの運営から子どもたちの作品の審査などをお手伝いしています。

税務研修では、税務署幹部の皆様が分かりやすく解説されるので、日々の生活にとっても役立つと考えています。

さらに、教養視察研修や観劇・コンサートなど楽しい企画もたくさん用意しています。

定期的な出席の義務はございませんので、気楽に新しい仲間とご一緒に参加してください。

公益社団法人名古屋中法人会 女性部会



名古屋ニコニコランド2022
(久屋大通公園)



視察研修（椿大社）



キッズダンスフェスティバル
(中電ホール)



女性部会 第40回通常総会

日時／令和5年4月4日(火) 14:30～15:15

会場／名古屋東急ホテル4F 調べの間

記念公演会／15:30～16:45 4F 舞の間

出 演／山田 ゆき氏 (ボーカル)

風呂矢 早織氏 (ピアノ)

北川 弘幸氏 (ベース)

演 題／「Spring Jazz」

情報交換会／17:00～18:45 4F 舞の間



記念公演 4F 舞の間



乾杯の発声 副署長 山田将克氏



来賓祝辞 署長 蟹江健治氏



来賓祝辞 副会長 森田文二氏



議長 近藤真奈美氏



中締め 経営研究会代表幹事 山田尚武氏



新役員の紹介 名古屋東急ホテル4F 調べの間

女性部会新緑税務研修会・情報交換会

日時／令和5年6月8日(木) 11:00～13:30

会場／晁隆房

名古屋市中区栄5-2-36 パークプレイス 1F

講 師／名古屋中税務署 法人課税第一部門 統括国税調査官

外園 繁三郎氏

テーマ／税務の現場から



晁隆房



講師 外園統括官

青年部会 第四十三年度総会

日時/令和5年4月5日(水) 18:00~19:30

会場/東京第一ホテル錦2F プリランテ

第四十三年度活動方針/

覚醒

~自由な発想で新しい発見をしよう~



来賓祝辞 名古屋中税務署長
蟹江健治氏



来賓祝辞 副会長 山口茂樹氏



前部会長あいさつ
鈴木 拓将氏
「成長~チャレンジ200~」
「若者から学ぶ企業成長セミナー」



新部会長あいさつ
渡邊 大祐氏
チャレンジ200の継続実施と達成



東京第一ホテル錦2F プリランテ



認証状授与
親会山口副会長から
渡邊新部会長へ



第四十二年度役員



第四十三年度役員

第37期 経営研究会通常総会

日時/令和5年4月12日(水) 18:00~19:00

会場/東京第一ホテル錦2F プリランテの間

第36期事業報告/

セミナー事業 成長と分配の好循環を実現すべく新しい資本のあり方

社会貢献事業 錦三夏まつり NAKAビアフェス2022

リーダーの覚悟

数々の問題を抱え、不安な気持ちが蔓延する社会で求められるのは、進むべき道を示し、人々を勇気づけることができる強いリーダーの存在である。

《3本の事業方針》

- (1) 地域の人々に笑顔をもたらす=会員増強事業
- (2) これからの社会を支える若者たちに、日本を運営していく基盤となる租税のシステムを学ばせる=社会貢献活動事業
- (3) リーダーである私たちが、多くの人々に勇気と希望を与え、パワーを充電するための楽しい親睦=会員交流事業

新代表幹事 須田 潤



来賓祝辞 名古屋中税務署副署長
山田将克氏



来賓祝辞 筆頭副会長
瀧健太郎氏



前代表幹事あいさつ 山田尚武氏



新代表幹事 須田潤氏



新幹事会紹介



東京第一ホテル錦2F プリランテの間



黙禱 経営研究会顧問 岡本佳久氏
(株)岡本建築事務所 代表取締役 令和5年4月6日ご逝去



東京第一ホテル錦11F アンビオ



錦三夏まつり会場にて
ありし日の岡本佳久氏 (右)