



とろろ 昆布

こんぶ

主な栄養素

(100g中)

※10cm角1枚の目安10g マコンブ・素干しを表記

- エネルギー …… 145kcal
- カリウム …… 6100mg
- カルシウム …… 710mg
- 鉄 …… 3.9mg
- カロテン …… 1100μg
- ビタミンB1 …… 0.48mg
- ビタミンB2 …… 0.37mg
- 食物繊維 …… 27.1g

▼栄養と働き

主な働き

コレステロール値を下げる
 …… 脂質異常症予防
 甲状腺ホルモンの分泌促進
 …… 甲状腺機能低下症予防
 血圧を下げる…… 高血圧症予防

日本で採れる昆布は、9割が北海道産、残りは三陸海岸を中心とする東北産が占めています。真昆布・利尻昆布・日高昆布・羅臼昆布など27種類ほどあり、いずれも夏に刈り取り、乾燥して出荷されます。

昆布には、動脈硬化や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維が豊富です。特に、ぬるぬるとしたぬめり成分のアルギン酸は、血中コレステロール値を下げ、塩分の吸収を抑えたとされています。また、骨や歯を強化する働きのあるカルシウムや貧血を防ぐ鉄など、ミネラル類も多く含まれます。

「とろろ昆布」は昆布の加工品の一つで、酢につけてやわらかくした真昆布や利尻昆布に、ねばりの強いがごめ昆布を重ね合わせて糸状に細く削ったものです。ちなみに、よく似た加工品として「おぼろ昆布」がありますが、こちらは一枚の昆布の面をカンナをかけるように手で削ったものです。

【調理の秘訣】

「とろろ昆布」は何枚も重ねた昆布の断面を削っているのので、ほろほろと繊維状になってほぐれます。おにぎりに巻いたり、汁物に入れたり、料理に少し加えるだけで簡単にうまみを足すことのできる便利な食材です。

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）に必要事項を記入してFAXで送信ください。
<http://www.meinaka-hojinkai.or.jp>



京名所模様小袖

【解説】

江戸中期

繪子／友禪染・刺繍・墨絵



提供／一般財団法人 J. フロントリテイリング史料館

小袖の左腰に芝居の櫓、裾には片輪車の側に五条大橋、小袖前面には清水の舞台や音羽の滝、法観寺の五重塔といった京の名所が友禪染を用いて細やかに表されている。名所風景を友禪染で表す小袖は十八世紀前期から中期にかけての小袖雛形本に頻繁に見られ、当時の流行であった。この小袖もこうした風景模様を表すが、模様構成については江戸時代中期以降によく見られる単位模様を小袖全体に散らす構成への兆しが認められる。次号は、「波に千鳥模様陣羽織」です。

松坂屋史料室展示の案内

第56回企画展 女性経営者・宇多とその時代

会期／現在開催中～2月26日(月)

第57回企画展 友禪染(仮)

会期／3月1日(金)～5月20日(月) (4月12日は展示替えのため休館)

第58回企画展 名古屋製陶所と伊藤次郎左衛門祐民(仮)

会期／5月24日(金)～8月19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。

第26回 中法人会TAX杯 ミニサッカー大会

日時／令和5年10月22日(日) 10:00~15:00 会場／ドルフィンズアリーナ (愛知県体育館)



選手宣誓



アトラクションコーナー 名古屋リゾート&スポーツ専門学校



《サッカー上達のコツ》

- ・サッカーを好きになること
 - ・よく食べて、体を作ること
 - ・人が遊んでいるときでも練習すること
- ◎例え続けられなくても、好きなものを見つけることが大事

槇野 智章

スペシャルゲスト槇野智章氏によるサッカー教室



税金クイズ 税金博士 鈴木筆頭広報広聴官



表彰式



青年部会担当メンバー

出場チーム／幼稚園4チーム 小学生（1・2年生）16チーム

スペシャルゲスト／サッカー指導者 槇野 智章氏
 （元プロサッカー選手 浦和レッズ・ヴィッセル神戸）
 税金クイズ／税金博士 名古屋中税務署 鈴木陽一筆頭税務広報広聴官



来賓あいさつ 井坂好孝名古屋中税務署長



主催者あいさつ
前田利信副会長

閉会式あいさつ
渡邊大祐青年部会部会長

《大会成績》

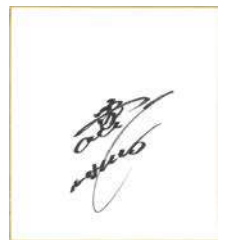
年中・年少の部	小学1・2年生の部
優勝 バロンドール愛知	優勝 FCACRS
準優勝 瀬戸FC U-6	準優勝 UNICO AICHI
第三位 八事FC	第三位 鈴鹿フットサルクラブ



トーナメントパネル



受付
青年部会スタッフ



ピンポン外交

昭和39年（1964）会館
 昭和46年（1971）春 第31回世界卓球選手権大会開催
 アメリカ合衆国と中華人民共和国（中国）の選手同士の交流を契機に、アメリカチームが中国に招待され、米中の関係改善と日中の国交が正常化された。
 体育館西側の壁面には「ピンポン外交」の記念モニュメントの陶板が設置されている。
 令和7年（2025）夏 名城公園内に隈研吾デザインによる新築移転予定

ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）

経営研究会 楽しく学ぼう！税金ウルトラクイズ

日時／令和5年11月3日（金・祝） 9：00～11：00 会場／白川公園 主催／経営研究会 共催／栄西支部 後援／名古屋中税務署



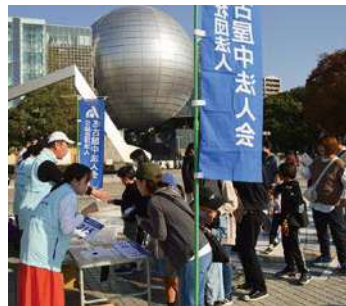
準備運動 伊藤スポーツインストラクター



表彰式、税金博士 河合統括官



税金ウルトラクイズ



受付



須田経営研究会代表幹事（左から4人目）と来賓及び主催者の皆さん

運動会の要素を盛り込んだ楽しいクイズ大会！

参加対象／名古屋市中区の小学生（約100名）※参加者は中・中川・中村区の町内の子ども会で募集



綱引き



パン食い競争



運動会スタッフの佐々木氏（左）と岩野氏

《運動会》

- 徒競走
- 綱引き
- パン食い競争



上位入賞者には豪華景品
プレゼント！

- USJ 1DAYスタジオパス
- レゴランド 1DAYパスポート
- 参加記念品
- 当日の名古屋市科学館プラネタリウム見学券
(保護者分※小学生以下は無料)



閉会のあいさつ 服部栄西支部長とけんたくん



青年部会 小学生が出店 こどもフリーマーケット

日時/令和5年11月19日(日) 12:30~16:00 フリーマーケット 12:30~15:00 租税教室 15:00~16:00 会場/金山総合駅連絡通路橋モニター前



運営スタッフ



租税教室講師 河合統括官



主催者あいさつ 渡邊青年部会長



特設会場
金山総合駅
連絡通路橋モニター前

左より名古屋中税務署河合統括官、井坂署長、丸田副署長

東部三支部合同視察研修（老松・新栄・千早支部）～大本山方広寺と懐石料理～

日程／令和5年11月7日(火) 7：45～ 大本山方広寺…懐石料理・待月楼…焼津さかなセンター



大本山方広寺

東部三支部 参加者

名城支部視察研修～根尾谷断層「地震断層観察館」見学と谷汲山華厳寺の紅葉狩り～

日程／令和5年11月10日(金) 8：45～ 根尾谷断層…谷汲山・えのきや／華厳寺…西国札所第33番満額霊場谷汲山華厳寺



谷汲山華厳寺

地震断層観察館

名城支部 参加者

根尾谷断層

平和支部 ～学区清掃・健康パトロール～

日時／令和5年12月1日(金) 10：00～



河合統括官も参加して清掃活動

河合統括官・加藤支部長と平和支部参加者