



土浦新能

会長 溝口 隆一 幹事 福田 昭一

- 例会場 ホテルマロウド筑波  
TEL.029-822-3000
- 例会日時 火曜日 12:30~13:30
- 事務局 土浦市真鍋1-2-6 金塚ビル3F  
TEL 029-823-4524 FAX 029-869-9006
- ホームページ <http://tsuchiura-src.jp>
- Eメール [info@tsuchiura-src.jp](mailto:info@tsuchiura-src.jp)

2017~2018年度  
国際ロータリーテーマ



ロータリー：  
変化をもたらす

2017年9月19日 10号  
2017年9月12日 第2例会報告



地区HP



地区行事予定

- |                          |                  |                           |                     |
|--------------------------|------------------|---------------------------|---------------------|
| 1. 点 鐘                   | 溝口会長             | 9. 出席状況報告                 | 出席委員会               |
| 2. ロータリーソング斉唱<br>(奉仕の理想) |                  | 10. 卓 話                   | 都和歯科医院 歯科医師・上級食育指導士 |
| 3. ご来賓の紹介                | 溝口会長             |                           | 比企紀代美様              |
| 4. 来賓挨拶                  |                  | 11. 点 鐘                   | 溝口会長                |
|                          | 第6分区ガバナー補佐 鈴木明夫様 | 12. ロータリーソング斉唱<br>(我等の生業) |                     |
| 5. 幹事報告                  | 福田幹事             |                           |                     |
| 6. 結婚記念日の紹介              |                  |                           |                     |
| 7. 委員会報告                 |                  |                           | (司会進行 高野SAA)        |
| 8. ニコニコボックス発表            | 阿部副SAA           |                           |                     |

### 本日のプログラム

ガバナー公式訪問事前説明に引き続き「My Rotary」について鈴木常生公共イメージIT委員長の卓話です。

### 次週のプログラム

9月26日(火)の例会は、RI 2820地区 保延輝文ガバナー公式訪問日です。全員参加でお迎え致しましょう。

## 出席状況

| 会員数 | 出席数 | 出席免除 | 出席率   | 全員出席卓 | 3名以上欠席卓 | メイクアップ | 出席訂正率 |
|-----|-----|------|-------|-------|---------|--------|-------|
| 名   | 名   | 名    | %     | 卓     | 卓       | 名      | %     |
| 91  | 68  | 7    | 76.40 | なし    | 5・6・7・8 | 9      | 86.52 |

## 【来賓挨拶】

第6分区ガバナー補佐 鈴木明夫様



本日は、ガバナー公式訪問の事前訪問として高森セクレタリーと参りました。

当日は江ヶ崎さんがしっかりと準備してくださっておりますので安心していてください。

保延ガバナーは、本日20クラブ目の友部R Cに公式訪問に行っております。第6分区では3クラブが終了し、あと6クラブとなりました。

今までにガバナー・ガバナー補佐の会議が泊まりで3回行われましたが、全員出席で、良い友人ができました。再来週は、ぜひ全員出席で公式訪問を楽しんでいただきたいと思います。よろしく願いいたします。

## 【委員会報告】

### 職業奉仕委員会

片岡信彦 委員長

皆さんのテーブルに「優良事業所職場訪問の開催のお知らせ」の用紙をお配りしました。

今年度、米山記念奨学会が財団設立50周年を迎える記念の年になります。そこで、会長・幹事の発案により、三島市にあります米山梅吉記念館の見学が計画されました。この機会を利用して、優良事業所の職場訪問も実施しようということになり企画いたしました。

10月29・30日の一泊の企画になります。以前、栃木県と一緒に地区の時には2年に一度、栃木県に行く旅行行事がありましたが、久しぶりの一泊での企画になります。是非この企画に参加していただきたいと思います。

優良事業所訪問先につきましては、これから決めたいと思っております。

### 親睦活動委員会

君山 毅 副委員長

第6分区の親善ゴルフ大会のご案内です。

11月10日に霞ヶ浦国際GCにて行われます。皆様、ぜひご参加ください。

# 【卓 話】

都和歯科医院 歯科医師・上級食育指導士

比 企 紀代美 様



毎回同じ質問を申し訳ありませんが、おいしい食事の中で最初に食べられたのは何だったのでしょうか？

まず、野菜から食べて頂きたいですね。そしてその一口目を30回以上よく咬むと良いのです。

咬んでいる間に、消化酵素を出すように身体が準備するという事でしたね。

さて、私の87才になる父が先日風邪をひきまして、私に「風邪が治らないんだ。高齢だから肺炎になると困るんだよ」と言ってきました。私は「お父さん、便秘の方はどうですか？」と尋ねると、父は「今は便秘が問題なのではなくて風邪を治したいんだ」と言われました。

私は「お父さん風邪は免疫力の問題ですよ。免疫力が落ちていると風邪を引いたり、治りが悪かったりします。そして、免疫細胞は、身体全体の約6割が腸に集まっています。腸の状態が良くないとまずいので、まずは便秘をしていないかどうか聞いたのです。」という様な、やりとりをしました。

皆さんは、このやりとりをどのように思われますか？

身体は全部つながっていて、それぞれ関わり合っています。しかも便秘は「万病の元」といわれていますし、「便秘は癌です！」という医師もいます。腸の状態は大変重要です。

今回のお話は、ホワイトボードに出ている通りです。

**あぶらの種類を知らう?**

**脂肪酸**

- 脂 (飽和脂肪酸)
  - パルミチン酸
  - ステアリン酸
  - ココナッツオイル
  - 肉類、バター
  - 生クリーム、卵黄
- 油 (不飽和脂肪酸)
  - n-1系
    - オレイン酸
    - アボカド
    - オリーブオイル
    - 菜種油、たつ類
  - n-6系
    - リノール酸
    - トリン酸
    - 大豆油、コン油
    - ごま油
    - ポラージオイル
    - くるみ
  - n-3系
    - α-リノール酸
    - IPA
    - DHA
    - 青魚
    - フラックスシード
    - えごま油

からだは「食べる物」できている  
(そのうちの1/5は脳へ)

脳の65%はあぶら

腸の免疫細胞(6割)

約60兆個

毎日約2%入れ替わる

毎日約5000個ガン細胞が生まれる

抗酸化

Vit A・C・E

抗老化

◎前回の復習から～

- ・からだは食べた物でできていて、そのうちの五分之一は脳に行く。例えば、子どもならば、お金を渡して〇〇〇ナルドの様なファーストフードを食べて塾に行かせたりすると、その子の脳はそんな栄養だけの脳になる。勉強させたかったら、成績を上げたかったら、考えてほしい。大人も同じ、健康な脳を保つためには、食べ物が大事。
- ・細胞は毎月約2%入れ替わっている。  
「お変わりありませんか?」「いえいえ、いつも変わっています!」
- ・毎日約5,000個のガン細胞が生まれているが、すでにガンがあろうとなかろうと同じ様に生まれている。消去しているので増え続けられない。抗酸化もそのひとつ。消去する力が大事!
- ・抗酸化が上手くいくと抗老化につながる。  
抗酸化の栄養素は、ビタミンA・C・E, ポリフェノール。

◎腸（乳酸菌と食物せんい）は、医学界も注目されている1つ。

- ・マスコミなのでも乳酸菌はヨーグルトなどで話題になっているが、腸内の善玉菌を増やすには、乳酸菌と食物せんいの両方必要。
- ・戦国時代の戦士に例えると解りやすい。  
戦士の援軍（兵隊）は乳酸菌。その食糧は食物せんいだから。
- ・腸は睡眠にも関係がある。  
22時～2時のゴールデンタイムに睡眠をとるのが良い。
- ・「眠らない若者と眠れない高齢者」—睡眠には、深い睡眠と浅い睡眠があるが、高齢になると共に、その深さのメリハリがなくなる。これは腸の状態に関係がある（腸脳相関）
- ・深い睡眠の時には新陳代謝が行われている。  
全身にリンパ組織という老廃物を流す働きがあるが脳にリンパ組織はない。  
脳の老廃物は、深い睡眠の時に除去している。（NHKの「ためしてガッテン」で、質の良い睡眠をとることで、脳のゴミを取り除き、認知症を予防すると放送）
- ・深い睡眠の時には記憶の整理をしている。  
受験生などは質の良い睡眠が大事—腸の状態を整えておく。

◎脳は65%あぶらである。

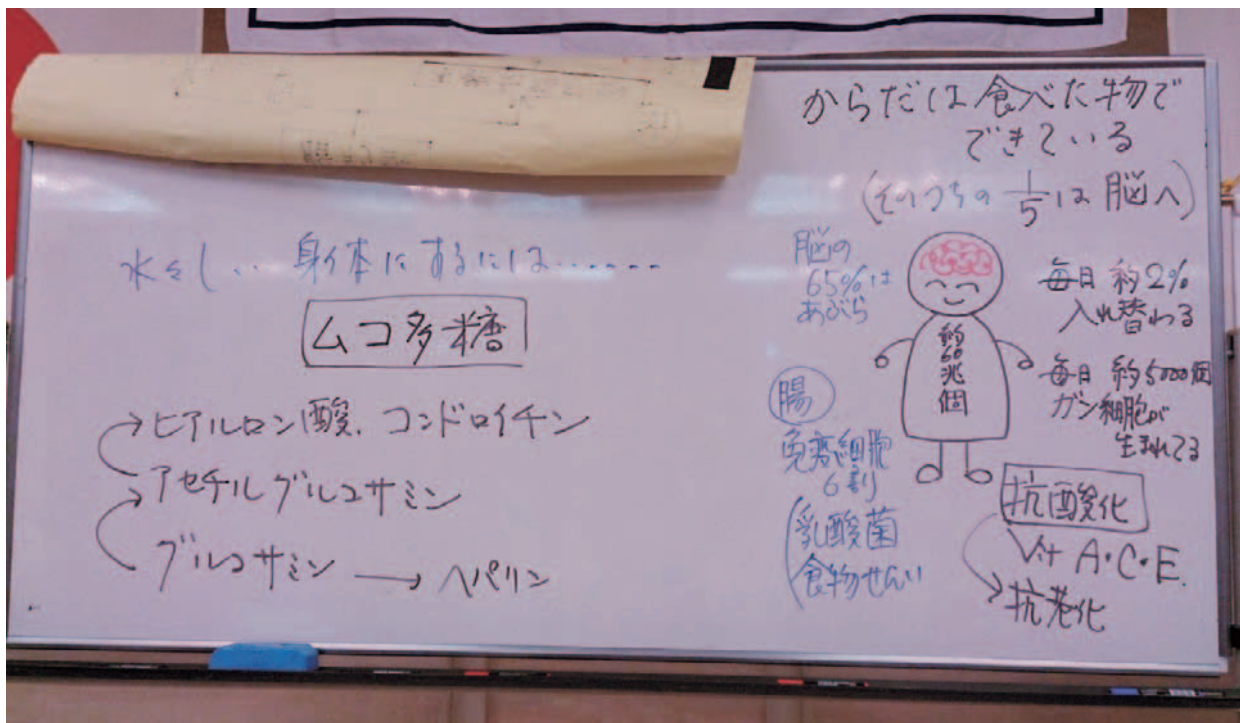
約60兆個あるという細胞の細胞膜もあぶらである。

- ・あぶらには、種類がある—特に不飽和脂肪酸はn-9系列, n-6系列, n-3系列に分類され、どれもバランス良く摂ることが大事。
- ・いくらマスコミで良い油として話題になっても1種類だけではバランスが悪い。
- ・特にn-3系列は、酸化しやすい。あぶらの酸化は最も怖い!
- ・「今の病気が嫌なら、まずあぶらを変えなさい!」という学者がいるが、週刊誌などでも取り上げられている。

◎水々しい身体を維持するために。

- ・人間は、歩き始めた時から、特に膝の軟骨などが年齢と共にすり減っていく。

- ・軟骨などにあるヒアルロン酸やコンドロイチン硫酸といったものは「ムコ多糖」という物質で、例えば、きめの細かいスポンジの様な感じで、体内の水分を蓄えているもの。
- ・軟骨がすり減ってしまうということは、ヒアルロン酸やコンドロイチン硫酸がなくなってしまうので、硬い骨と骨がぶつかって炎症や痛みが出る。
- ・ムコ多糖（ヒアルロン酸など）が失われると、軟骨ばかりでなく全身乾燥化していき、肌なども老化の原因となる。
- ・一般的にグルコサミンが良いといわれるが、体内でヒアルロン酸になる為には、グルコサミン→アセチルグルコサミン→ヒアルロン酸という経路が必要である。年齢と共にこの2段階経ていくのが難しい。
- ・しかも、グルコサミンはアセチルグルコサミンに変化するよりも、ヘパリンという血液成分になる方が多いといわれている。グルコサミンだけだと効率が悪い。
- ・軟骨でお悩みの方は、ぜひアセチルグルコサミンを利用した方が良い。



◎乾燥プルーンを食べて下さい。

プルーンという果物には、血管をサポートする3つの力があります。

- ①プルーンの中のカリウムがナトリウムを身体の外に出す。
- ②プルーンの中のペクチンがコレステロールの吸収を抑える。ペクチンは水溶性食物せんいで、便秘改善に良い。
- ③プルーンの中のクロロゲン酸が、血管を広げ血流を



良くする。クロロゲン酸は、ポリフェノールで抗酸化力がある。

私達の身体には、健康になるしくみが備わっているそうです。健やかな日々を過ごして頂く為にお役に立てば幸いです。

ありがとうございました。

