



第2095回例会 4月第1週 4月4日(木)

通常例会 『母子の健康』 月間に因んで 大塚誠一会員

司 会 親睦活動委員 森 克巳
点 鐘 会長 松岡 昌宏
ソング 「君が代」 「奉仕の理想」
唱 話 「四つのテスト」

今週末には、西那須野ロータリークラブ、安積ロータリークラブ、茂原西ロータリークラブと4クラブ合同例会も控えております。どうかお時間のゆるすかたは、移動例会への参加をお願いいたします。

さらに、4月13日、14日には第2570地区の地区大会が開催されます。こちらにも多数のご参加を頂き、新座クラブのパワーを他クラブに見せてさし上げようではありませんか。益々の新座クラブの発展を祈念して平成最後の通常例会の会長挨拶とさせていただきます。本日も宜しくお願い申し上げます。

会長の時間 会長 松岡 昌宏



皆様、こんにちは。本日は4月第1週の通常例会となります。

いよいよ世間では、新年度が始まりました。4月1日には新元号、「令和」が発表となりました。今回は日本の国書「万葉集」の中の大伴旅人の梅花の詩からの引用だということです。素晴らしい、すがすがしい、未来が拓けてゆくと言う意味も込められているようです。

どうか新しい時代が胸躍るような未来になってもらいたいと思いますし、我々ロータリークラブも来年度45周年を迎えるに当たり、益々の発展と躍動を願っております。

幹事報告 幹事 鈴木 明子



- 1、「ロータリーの森」奉仕活動参加のお願い
日時：5月25日(土) 10時～12時
集合10時(時間厳守)

場所：秩父市羊山公園内「ロータリーの森」
服装：作業が出来る服装
登録料：1人／2,000円 1クラブ2名以上
登録締切：4月26日（金）

1、新座こぶしロータリークラブより「福祉フェスティバル」事業計画書受信

事業名 手作りプリクラ・スタジオ

日時 6月2日（日）10時～15時

場所 障害者福祉センター「福祉の里」

1、志木ロータリークラブより会報受信

1、新座市役所より2019年春の交通安全運動実施のお知らせ並びに実施要項

実施期間：5月10日（金）～20日（月）

1、NIFAだより第59号

1、埼玉県より2019年「緑の募金」運動協力依頼

1、次年度役員理事の案内（志木・朝霞・富士見和光・朝霞キャロット）各RCより受信

社会奉仕委員会

委員 石原 勇介



「福祉フェスティバル」参加ご協力をお願い

日時：6月2日（日） 集合：9：30

場所：障がい者福祉センター「福祉の里」

催物：手作りプリクラ・スタジオ

予算：新座市福祉協議会に3万円寄附・諸経費
役割分担（午前・午後共に新座8名、こぶし4名）

午前班 9:30～12:30 準備作業含む

午後班12:00～15:00 片づけ作業含む

スマイル報告

今月のお祝い



増渕和夫会員に花束贈呈
「お誕生月おめでとうございます」

会員誕生月：増渕和夫会員

夫人誕生月：萩原 勇会員夫人

結婚記念月：松本四郎・森田輝雄・鈴木明子
出浦恵子 各会員

委員会報告

親睦活動委員会 委員長 本木 英朗

「4月度会員親睦会」ご参加のお願い

日時：4月18日（木）19時

場所：ベルセゾン2F「Kashiwa」

登録料：5,000円

親睦活動委員会

委員 陣野壮太郎

松岡 昌宏会員 本日は、平成最後の通常例会です。宜しくお願い申し上げます。

大塚 誠一会員 拙い卓話ですが宜しくお願い致します。

鈴木 明子会員 大塚誠一会員の卓話楽しみにしています。

金子 幸男会員 大塚誠一会員の卓話楽しみにしています。

岡本比呂志会員 新年度、新しい元号も決まり、心新たに仕事に励みます。

陣野壮太郎会員 先月末、大変残念ながら夜間例会に参加できず大変申し訳ありませんでした。今朝、クラブの年間計画を見て初めてニコニコの規準を知りました。①先月、結婚記念月でした。②娘が高校入学できます。③息子の誕生月でした。たまには多めに!!

神谷 稔 会員・細沼 哲夫会員・岡野 元昭会員

宮川 勝平会員・吉原 良一会員・増渕 和夫会員

萩原 勇会員・本木 英朗会員・龍山 利道会員

石原 勇介会員・森 克巳会員

『大塚誠一会員の卓話楽しみにしています』

大塚 誠一



健康にいい食べ物、悪い食べ物

我国もいよいよ未だ経験のない少子高齢化の時代に入ります。1935年東北大名誉教授の近藤正二博士が36年間にわたり全国990ヶ所「日本の長寿村、短命村」を調べ上げました。その結果「野菜をたくさん取っていれば長命」「ご飯をたくさん食べていると短命」「肉や魚などたんぱく質はほどほどにして大豆などの植物性たんぱく質を積極的に取った方が長寿」「塩分の取り過ぎは短命」このようなデーターの結果、塩分の取り過ぎは当時から分かっていたが白米の取り過ぎも短命と分かっていたはずでした。このように病気を研究していくとほとんどが砂糖（炭水化物）にぶつかります。

アメリカ人は糖尿病や心臓病が多いのは肉など脂っこいものを多食するからと考えた。しかし、これらを制限しても肥満は変わりませんでした。それは清涼飲料水、ピザ、ハンバーガーを多食したからです。即ちカロリーと肥満は関係ない。

肥満は血糖値が上がることで起きるもので血糖値を上げる糖質（炭水化物）を控えれば痩せていきます。（例えばウイスキー1本800カロリービール、ポテイトー）

脂肪は食べても太らない。余ると便に出してしまう。糖質は100%吸収されます。よくスポーツクラブでプロテインやアミノ酸を飲んでいるが、取り過ぎると腎臓の機能を疲弊させる。骨にも悪い影響を及ぼすとも云われている。果糖は一見体にいいようだが糖度が高い。果糖はまずエネルギー源でなく脂肪に変えて貯蓄される。

体はまずエネルギー源としてブドウ糖を使う。

＊オリーブオイル、今話題の健康食品で血糖値の上昇を抑えられる。エキストラバージンオイルがいい。オリーブオイルを多く使っている地中海料理はダイエット食として報告されている。

＊ナッツ、クルミ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオなどでビタミン、ミネラル、食物繊維、不飽和脂肪酸などが豊富に含まれている。小腹がすいたときナッツを（縄文人のDNA）

次にワインについて、ご存じのようにポリフェノールをたっぷり含んだ赤ワインは強い抗酸化作用を持っています。血糖値を下げます。

ここでAGE（Advanced Glycation Endproducts－終末糖化産物）について話します。

わたしたちの体にはブドウ糖と酸素が必要ですが、まず皮を剥いたリンゴが酸素にふれたことで酸化（錆びる）、ブドウ糖に作用して糖化（焦げる状態）、この糖化はたんぱく質と脂質がブドウ糖と結合してAGEができる。皮膚のコラーゲンというたんぱく質と結びついてシワ、シミになる。血管内のたんぱく質と結びつき動脈硬化、HbA1cは初期糖化物質という事です。

＊チョコレート カカオ含有量70% 抗酸化作用がある。

＊大豆 畑の肉といわれるように、完璧な食べ物です。多く含まれているイソフラボンは、ポリフェノールと同じ様にAGEを下げる。

＊チーズはナチュラルチーズがよい。血糖値を上げない。

＊果物のブルーベリー、ぶどうに含まれるアントシアニンはポリフェノールの一種でAGEを減らしてくれる。

＊酢は穀物果実を原料として酢酸発酵でできたもので、血糖値、血圧も下げます。

＊ヨーグルトは腸内細菌叢を整える。免疫も高めます。

☆余談ですが、122才で亡くなられたフランスのジャンヌカルマンさんは赤ワインとチョコレートが好物でした。

また、食べ方によることも大いに関係します。食事は頻回に5～6回に分ける。食後すぐに運動

を行きましょう。血糖値の上昇が抑えられます。
疲れた時甘い物を食べるのは逆効果。食事の配分は3, 5, 2の割合が理想的。

UCLAの内科助教授の津川友介博士は『世界一シンプルで科学的に証明された究極な食事』という本を出版したところ10日で10万冊を突破しました。皆さん健康に関していかに関心があるかがわかります。

厳選された究極の【体に良い食品】とは

- 1、魚（DHA、EPAが多い青魚）
- 2、野菜、果物（ブルーベリー、ぶどう）は糖尿病のリスクを下げる
- 3、茶色い炭水化物（玄米、全粒粉）
- 4、オリーブオイル（エクストラバージンオイル）
日野原先生は毎朝食にオリーブオイルを使っていました。
- 5、ナッツ類（オメガ脂肪酸が多いクルミや、安価な落花生もおすすめ）

これに反して【体に悪い食品】が三つある。

- 1、赤い肉（昨年WHOから加工肉は発がん性があり、恐らく赤い肉もあるであろうと発表し話題になった。）
- 2、白米の摂取量と糖尿病のリスクとは正比例すると云われている。日本には糖尿病の疑いの人は、1千万人とされている。1日50グラムの白米を玄米に変えたら36%も下がる。
- 3、バターなどの飽和脂肪酸、またココナッツオイルも怪しまれています。又、昔もてはやされたマーガリンは心臓病のリスクを高めると云われています。

以上、究極の食事にこだわらず自分に合ったもので楽しみましょう。最後に、

【100才まで生きる人に共通する10ルール】

- ①豆類を多く ②野菜たっぷり ③坂道を歩く
- ④死ぬまで働く ⑤徹底健康チェック ⑥生きがいを持つ
- ⑦食べ過ぎない ⑧アルコールをたしなむ ⑨チョコレートを食べる ⑩医者を選ぶ

4・5月のプログラム

委員長 宮川 勝平

- 11日(木) 例会取消「地区大会」に振替
14日(日) 移動例会「地区大会」本庄市民会館10時
18日(木) 夜間例会「会員親睦会」19時 Kashiwa
25日(木) 例会取消 定款による
★第2グループのゴルフコンペ
5/2日(木) 例会取消 定款による
9日(木) 通常例会「クラブフォーラム」
16日(木) 移動例会 講演会「薬物乱用防止教室」
新座市立第六中学校 点鐘13時45分
23日(木) 夜間例会「会員親睦会」19時 パーシモン
30日(木) 例会取消 定款による

出席報告

委員長 神谷 稔

H31.4.4	出席 21名 欠席 3名
会員数30名 (免除者6名)	出席率 87.50% 修正出席率 92.31%

クラブからの連絡

★例会等の出欠は、会場設営の都合上
メールかFAXで必ず事務局にご連絡
下さい。お手数おかけ致しますが宜しく
お願い申し上げます。

☆例会出席は 会員の義務です
欠席の場合はMake upをしましょう

<http://www.niiza-rc.jp>

国際ロータリー第2570地区 新座ロータリークラブ

新座ロータリークラブ事務局

〒352-0001 新座市東北2-25-11-406

電話 048 (473)7041

FAX 048 (473)9221

Eメール niiza.rc@dance.ocn.ne.jp