Rotary 第2820地区
Tsuchiura South Rotary Club Weekly Report 編集 土浦南RC会報委員会

土浦南ロータリークラブ 週報

東山花灯路（清水寺）

会長 稲野邉 穣　幹事 高野 和彦
■ 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

2018～2019年度
国際ロータリーテーマ

インスピレーションになろう

地区 HP　地区行事予定

2019年5月7日　39号
2019年4月23日　第4例会報告

1．点　　鐘　稲野邉会長
2．ロータリーソング斉唱
（奉仕の理想）
3．来賓紹介　稲野邉会長
4．地区表彰　高 野 幹 事
5．幹事報告　高 野 幹 事
6．委員会報告
7．ニコニコボックス発表　楢戸副ＳＡＡ
8．出席状況報告　出席委員会
9．来賓卓話
歯科医師　比企紀代美様
10．点　　鐘　稲野邉会長
11．ロータリーソング斉唱

（司会進行　阿部ＳＡＡ）

本日のプログラム
山口裕由君の新会員卓話でございます。

次週のプログラム
５月14日(火)は，(株)つくば林業 代表取締役 松浦晃様によります来賓卓話でございます。

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	メークアップ	出席訂正率
名	名	名	%	卓	卓	名	%
94	70	7	76.09	なし	7・8・9	8	84.78

【委員会報告】

ロータリー情報委員会　　塚　原　靖　二　委員長

先週よりご案内させて頂いていますロータリー情報委員会セミナーですが，5/14　13:40～マロウド２Ｆ喫茶室にて開催致します。同日18:00～懇親会をよし町にて行いますので，特に入会５年未満の方々の出席をお願いします。

◎土浦市議会議員　海老原一郎 会員
先日の土浦市議会議員選挙にて５期目の当選をいたしました。ありがとうございました。
◎土浦市議会議員　勝田達也 会員
先日の土浦市議会議員選挙では２期目の当選を果たしました。先輩の海老原議員とともに土浦のために働いていきたいと思いますので宜しくお願いします。
◎まちづくり活性化つちうら　大山直樹 理事長
賛助会員の申込書をレターボックスに入れましたので，ご協力の程 宜しくお願いします。

【地区表彰】

40年100%出席･在籍40年以上　齊田正一会員

在籍 40 年以上･長寿　清野弘会員

在籍 40 年以上･長寿　淀縄武雄会員

長寿　本橋道明会員

長寿　尾形省三会員

在籍 40 年以上･長寿　海田恭敬会員

地区表彰 100%出席

◎ 30 年 100%出席…江ヶ崎實会員，佐竹守正会員
◎ 25 年 100%出席…石田栄一会員，矢口孝太郎会員

【来賓卓話】

歯科医師　比　企　紀代美　様

皆様こんにちは。何と皆様にお話をさせて頂くのは今日で４回目になります。

今まででお話したことを，頂いた会報を見てみましたら，大体の内容がわかり，皆様私の話が役に立っているのかなと思ったりしました。先程お弁当を頂く時に「最初に食べるのは切干ですか？」と聞かれたことが嬉しかったですね。何から食べるかという事を覚えていてくれていたと思いました。

まず何から食べるか覚えていますか？できるだけ野菜から食べていただくと良いです。まず，いきなり肉やご飯に行かないようにすることが大事です。最初に食べた物は吸収がいいのです。ご飯の糖分やお肉の油が入ってしまいます。ですから，まず野菜を食べている間に自分の消化器官が消化吸収の準備をするので野菜から食べて頂きたいという事です。３回お話した内容は忘れがちかと思っていますので，毎回復習をしていこうと思います。

私たちの体は約 60 兆個の細胞が集まって形成されている事を知ってほしいと思います。細胞は 276 種類ぐらいあると言われています。髪の毛の細胞も肌の細胞も骨の細胞も全て違います。その最たるものは赤血球です。岡村孝子さんの白血病のニュースが流れました。少し前にアスリートの池江璃花子さんの白血病の報道にも驚きました。血液の中の細胞に赤血球がありますが，これは４か月ぐらいで入れ替わると言われていす。細胞は入れ替わります。

皆さん，今日位はこれ位なら食べてもいいかと，酒をガーっと飲み，肉をガンガン食べ，ラーメンを食べるという食生活。正直もう若くないなと思っている方は「今日位は，いいだろう」という考えはやめた方がいいです。昨日も今日も明日もすべて大事です。細胞が入れ替わるので，今日だけはいいだろうと，悪い細胞を作ってしまうのです。２％入れ替わります。60 兆個の２％は１兆２千億個です。それが暫くはいいかとか，旅行中はいいか，というとどんどん溜まっていってしまいます。

もう一つ考えなければいけないものは老化です。老化は誰もしますが，どんな風に老化していきたいか考えていきたい。ゆっくり老化していくために好老化というものを考えていただきたいと思って，大人の食育はここに尽きていきます。お子様達は成長していきます。細胞を増やしていきます。入れ替えながら増やしていくのであの小さな体に食べさせるものがどれだけ大事かを考えていただきたい。

前回でしょうか体は食べたもので出来ている。そのうち５分の１は脳にいくという事をお伝えしていますので大人もお子様もどちらも食育どっちも大事なのですね。

今日は大事なことをお話しようと思っているのですが，その前に NHK スペシャルでマツコ・デラックスさんと有働由美子さんの「ＡＩに聞いてみた　どうすんのよ!? ニッポン」という番組で取り上げたのは夕張市の財政破綻の話でした。何と最初に市で唯一の総合病院を閉鎖したのです。もちろん市民から猛反対が出ましたが，市民は「自分の健康は自分で守る」と考え方を変えました。そして何年か後にはガンで亡くなる方が随分下がりました。病院に行く前にやることがある事を知って頂き，体の事細胞の事を知って頂きたいと思いました。

節分の時に歳の数だけ食べなさいと言われているものは大豆ですよね。昔の人はすごいな，あんな大事な時にまくのは大豆で鬼を払って歳の数だけ食べる，年の数だけ食べなさいという事は，子供より大人の方が食べなくてはいけないという事を先人たちが教えてくれているのです。何のため？脳のためです。大豆は，細胞の材料の為に何より脳に大事なのです。大豆レシチンという油が入っていますがそれが脳の栄養です。以前にも言いましたが脳の 65％は油で出来ています。細胞の膜も油です。ですから体全身に油大事。サンデー毎日という週刊誌に毎日出てきました。今の状態が嫌ならまず油を変えろと学者が言うのです。細胞の出し入れする膜を変えてみよう，そして膜の出し入れ良くなることを考えよう。といった事なのです。

大豆と言ったら納豆，豆腐じゃないですか，木綿豆腐一丁には 20ｇの大豆タンパクが入っています。これから暑くなるので，どんどん冷ややっこを食べて頂きたいです。毎朝納豆を食べてほしいです。しかし大事なこと遺伝子組換えがしてあるかどうかです。日本は５％まで遺伝子組み換えをしている大豆を，遺伝子組み換えをしていませんと表記してもよい国なのです。先進国の中では遺伝子組み換えに関して非常に無頓着だと思います。フランスのネズミを使った実験をしました。遺伝子組み換えをした餌を混ぜ込んで 500 日間食べさせました。ネズミの体と同じくらいの腫瘍が 500 日で出来ました。それでは体の小さな子ども達が遺伝子組み換え

を食べたらどうなるのとフランスのデータを見て衝撃を受けました。どうして体に良いものを食べてガンが増えるの？医療費は落ちないの？という事を考えて頂きたいのです。値段は高くても 100％遺伝子組み換えは使っていない物を食べたいと思います。毎日豆腐半丁で 10ｇ，納豆１パックで５ｇ，味噌汁１杯で２ｇの合計 17ｇ大豆タンパクです。アメリカで一日に 24ｇの大豆たんぱくを取らないと心疾患が防げないと言われます。一生懸命食べてもまだまだ足りないという事を意識して摂取しないといけません。

次にイソフラボンというのはガンの予防に良いと言われているものです。大豆の皮の部分に入っています。特に前立線ガンや乳ガンに良いと言われています。私がある方に大豆はガンに良いからたくさん食べてねと言ったら，ここにもうガンがあるから今更予防はもう遅いと言われました。毎日細胞は入れ替わっているから新しい細胞がガン化しないような食事が必要なので，もうガンにかかっていようと予防は必要なのです。私たちの中では毎日 5000 個のがん細胞が生まれているそうです。それを消していかないと 10 年後に育った１㎝くらいのがん細胞が見つかるという事になるのです。それまでは小さくて見えないらしいのです。１㎝を超えるとガーっと成長するらしいです。

そして次は大豆食物繊維。セルロースと言って大腸とか小腸の一部で働きます。人間の体で最初にできるところは腸です。腸は私たちの意思とは関係なしに，一生懸命消化吸収しているのです。腸の状態を良く保つことが免疫を高めるのに必要です。腸には全身の 60％の免疫細胞が集まっているのです。腸の状態がいい人は健康状態に向かって行き，腸の状態を無視している人は少し危険です。腸は免疫の世界，そして栄養を見事に消化吸収する働きをしてくれています。

大豆をしっかり食べ，健康に役立てて頂きたいと思います。ありがとうございました。