



# 碧南ロータリークラブ週報

第2177回例会 平成15年5月28日(水) 晴. 最高26℃. 最低16℃

- 会長 長田 昌昇 ● 幹事 平岩統一郎 ● SAA 亀山 裕一
- 例会日 毎週水曜日 12:30 ■ 例会場 碧南商工会議所ホール
- 事務局 碧南商工会議所内 〒447-8501 碧南市源氏神明町90番地  
TEL<0566>41-1100 FAX<0566>48-1100  
ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp/>  
E-mail: [info@hekinan-rc.jp](mailto:info@hekinan-rc.jp)
- 会報委員 加藤知彦・竹下 豊・竹内光博・新美惣英



- 斉 唱  
ロータリーソング「ロータリー讃歌」
- 本日のメニュー  
和風弁当 とんがり帽子
- 本日のお客様  
卓話講師 聖隷三方原病院  
栄養科科长 金谷 節子様  
高浜RC 都築 巖君



<ゲスト> 金谷節子 様

## 会 長 挨拶

フセイン家、長男の優雅な生活と言う記事を見ましたので紹介します。略奪が横行したバクダット周辺で、フセイン大統領の長男ウダイの豪邸も標的になったそうです。彼は未だ消息不明ですが、バクダット郊外に有るこの邸宅はウダイの本宅でなく隠れ家的な住宅だったようです。この邸宅を訪れた時に、大理石の壁からヒューズボックスの中のヒューズまで奪われていたそうです。この別邸は3階建て、この別邸に残っていた書類によると、ウダイ氏は1989年、ちょうどイラクがクウェートへ侵攻した年ですが、クウェートの代理店からイタリアのスーパーカー、ランボルギーニ、カウンタックを購入、色は赤。その上「フェラーリは何時入るのか」と問い合わせの手紙も出していたようです。車だけでなく54個のダイヤモンドをあしらった金時計の保証書も落ちていたとか。

又この家には50ドルや100ドル紙幣の黒焦げのかけらが床面に散乱していたという。この家に出入りしていた近所の人の話によると、ウダイ氏は葉巻に火をつけるのに米ドル紙幣を使っていたとの事です。大統領の息子で大金持ち、当然彼は女性に、もてていたようで複数の女性からラブレターも見つかったそうです。ウダイ氏のHIVエイズの検査の証明書も見つけたそうですが、陽性か陰性かの説明はありませんでした。海外のイラク人からのウダイ氏宛のEメールも多数プリントアウトされており、「祖国に戻って我々の国を破壊しようとする相手と神の名のもとに戦います」と書かれた3月5日付けのメールもあったそうです。

## 幹 事 報 告

- 近隣クラブ例会変更等はお手許の資料の通りです（詳細は各クラブにお問い合わせ下さい）
- 国際ロータリー加盟の認証状伝達式の案内が来ております。2760地区の大府ロータリークラブのチャーターナイトが6月29日、名古屋のマリオットホテルで行なわれるそうです。
- 次年度幹事より次年度の事業計画書の提出を大至急お願いします。

## 委員会報告

### 〈出席奨励委員会〉

総会員数 77 名（内出席免除者 15 名）出席者 54 名	
出席対象者 47/61 名	出席率 77.05%
欠席者 23 名（病欠者 1 名）	前々回修正出席率 96.92%

### 〈ニコボックス委員会〉

※三週連続出席率100%の場合は記念品を差し上げます。

- 森田 英治君 5月28日付中部新報に社協会長の活動分の記事写真のりしました。  
5月12日付中日新聞に碧南市ボランティア活動推進協議会PR記事と写真がのりしました。
- 長田 昌昇君 家族会多数ご参加いただきありがとうございました。
- 平岩統一郎君 親睦委員会ご苦労様でした。
- 長田 銑司君 浜松の聖隷三方原病院の金谷節子先生、本日は卓話ありがとうございます。
- 鈴木 輝彦君 5月17日御園座での観劇家族会に多数の方々にご出席頂きましてありがとうございます。
- 新美 宗和君 先日、石垣島のとなり小浜島でゴルフをしました。日本最南、最西端のティーがありました。すばらしかったです。
- 犬塚 敦統君 3月12日、日経ビジネスにのせて頂きました。
- 新美 真司君 廻り番で市P連会長に就任しました。子供達のことを考える良き機会と、とらえ一生懸命務めたいと思います。
- 角谷 信二君 5月度ゴルフ会にて特別賞をいただきました。  
早退 4件 合計 25,000円

### 〈雑誌委員会〉

ロータリーの友の16ページに青木稔さんの歌壇が掲載されておりますので、どうぞご覧ください。

## 卓 話

### 「21世紀・食は医療そのものになる」

聖隷三方原病院栄養科科長 金谷 節子様

私の病院には、ドクターヘリを持っておりこれも20年経過しました。ヘリを持っている理由は、浜松というオートバイ（ヤマハ、スズキ）の町から非常に交通事故が多くて心臓とあわせて脳外科もはじまりました。救急車では助けることが出来なく特に心臓と脳は時間との競争ですので、創設者の長谷川は20数年前にヘリコプターを持とうと考えたわけです。それよりもさかのぼりますが、創設72年になります。日本で始めての特別養護老人ホームを創りました。

そこで、今日は「自分の食事をデザインして、いつまでも元気で」というテーマでポイントをお話したいと思います。人間の体は、常に作り変えてゆくわけで、その時にDNAがダメージを受けますと、精神的ストレス、運動のやりすぎとか、タバコもそうですが、DNAのダメージが尿の方に出てきます。その尿を調べることで、これで良いのかどうか簡単にわかる様になった。私は長い間「お茶」について研究しておりますので、5月になるとテレビ、雑誌からインタビューにこられますが、「尿」には情報がいっぱいあります。

国家プロジェクトとして我々がデザインした食事を提供するというのを今計画している。先日も高官の人が真空調理を体験されて自分たちが考えていたのと違ってたと、「栄養」という問題は大きな国のプロジェクトになるに値すると彼は言っていた。つまり、皆様方が主治医になれば良いと思っています。毎日の体、食べること、排泄すること、睡眠すること、これらが混ざり合って人は日々生きるわけで、そこに決定的情報がありますので、それをチェックして下さい。そこで、「酸化ストレス抑制食」を紹介させていただきます。

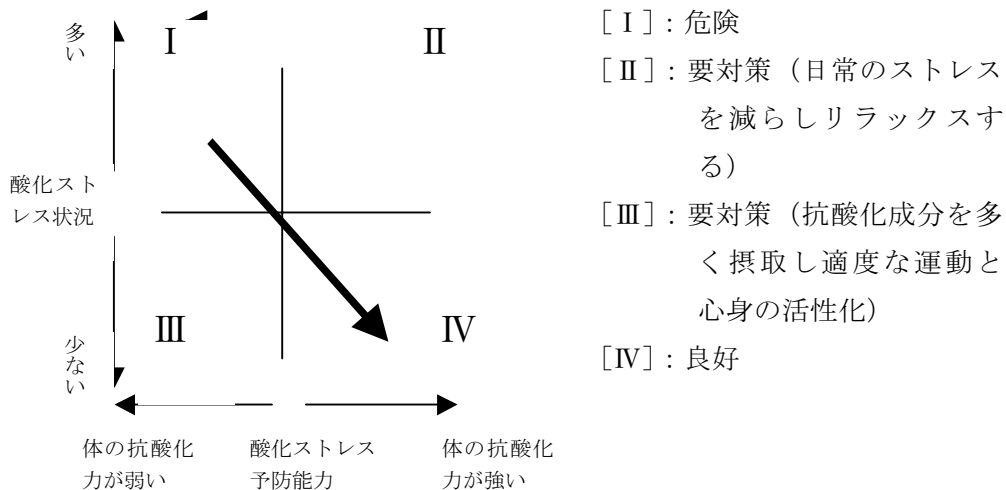
- 〈朝食〉 緑茶パン、ブルーベリージャム、豚汁、スクランブルエッグ、ブロッコリーサラダ、オレンジ、人参ジュース、牛乳
- 〈昼食〉 玄米ご飯、炒りどり、和風サラダ、枝豆、トマト、キウイフルーツ

<夕食> 玄米ご飯、ハンバーグ、甘酢漬け、きのこのマリネ、グレープフルーツ、人参ジュース

この3つ（朝食、昼食、夕食）でどれが体にダメージが少ないと思いますか。答えは朝食が一番良い。ではこの朝食の何が良いと思うか。実はこの緑茶パンが圧倒的に良いのです。つまり「お茶」が非常に体に良いのです。またブロッコリーはビタミンCが多くてすぐれているが、調理方によっても違う。通常調理ですと50%になりスチーム調理ですと73%前後に、しかし真空低温調理ですと97%の栄養（ビタミンC）の残存がある。もうひとつは過酸化物質を料理で調べてみると、牛ヒレ肉をやってみると、通常調理ですと45メックスという高い値になる。ところが真空低温調理方法で表面だけあぶると殆んどなく1.1メックスという低い値になる。この様に調理の方法によって全然違うという事がわかって来た。食品を上手に選ぶこと、調理方でさらに工夫することで人間の体はさらに変わってゆく。

「酸化ストレスプロファイル」という項目を調べていって、この検査は9万円のオプションですが、私たちは、共同研究として無料でやっております。

### 《O P S解析プロットグラフ》



まとめとして、どうしたら人を病気にさせないことが出来るか、今でも素晴らしい仕事だと思っています。1980年代の当時の研究が今成果を実っている様に思います。しかし食事にはいろいろな役割がありまして、「食」の一番素晴らしいところは脳の神経の“香り” “五感”を刺激して、脳の再生が私達のテーマになっています。とにかく、ひとつひとつのものを育てていかなければならないし、そして、それを世界へメッセージとして贈りたいと思っております。

最後に、私の仕事にもうひとつあり、それは日本で165万トンのお米が余っておりこれをなんとか処理しなければなりません。そこで、これを加工して、世界の貧しい人へ与える様、お米の消費拡大に向けて今がんばっています。

次回例会案内／6月11日（水）卓話「イラク戦争の後」

中島美津夫様