ROTARY CLUB OF HEKINAN WEEKLY

碧南ロータリークラブ週報

第２６３３回例会 平成２５年３月１３日(水)

●会長 黒田 昌司
●幹事 木村 徳雄
●会場監督(SAA) 新美 雅浩

■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　愛知県碧南市源氏神明町 90
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
■会報委員　菅原優・鈴木泰博・服部弘史・大竹密貴

2012-2013 年度　国際ロータリーのテーマ



●斉　唱

ロータリーソング「我等の生業」

●本日のメニュー

和風弁当　大正館

●本日のお客様

名古屋女子大学 大学院生活学研究科 家政学部食物栄養学科生化学　教授　國松己歳様

会　長　挨　拶


黒田昌司会長

新聞の夜の７～９時のテレビ欄を見ておりますと、ダイエットの番組が非常に多く感じます。本日の先生のお話と少しかぶるかもしれませんが、それ関係で少しお話をしたいと思います。

かつては食事の単品ダイエットや、炭水化物を減らすダイエットが流行っていました。最近ですと、ご飯を最後に食べるという、「食べる順番ダイエット」がございます。

運動に関しては、デスクワークが多い中でやりながらダイエットが出来るという、画期的な方法がございます。それは、マウスのクリックです。ワンクリックで約１.４２カロリー消費致します。１日で約２,０００キロカロリー摂りまして、５０歳で基礎代謝が１,４００キロカロリーぐらいございますので、残りの６００キロカロリーを消費するのに、４２２,０００回クリックすれば消費されるそうです。実践するかしないかは、皆様方にお任せしたと思います。

幹　事　報　告


木村徳雄幹事

- 本日の幹事報告は、幹事報告書の通りでございます。
- 赤い羽根の感謝状がきております。来年もまた募金をよろしくお願い致します。

委　員　会　報　告

＜出席奨励委員会＞

総会員数 66 名（内出席免除者 10 名の内出席者 7 名)出席者 55 名	
出席対象者　55／62 名	出　席　率　　88.71％
欠席者 11 名(病欠者 1 名)	前々回修正出席率　98.41％

※三週連続出席率 100％の場合は記念品を差し上げます。

＜ニコボックス委員会＞

加藤丈太郎君　内孫が、名市大医学部に合格して、喜んでいます。

長田　豊治君　市民駅伝に続き、名古屋ウィメンズマラソンも完走だけできました。応援ありがとうございました。もちろん娘のことです。感謝。

奥田　雪雄君　３月９日土曜日、長田豊治くんには大変お世話になりました。助かりました。ありがとうございました。

角谷　信二君
杉浦　栄次君
藤関　孝典君　平松　太さん、これからも大変お世話になります。

清澤　聡之君　本日の講師、國松己歳さんを紹介いたします。

山中　寛紀君　少しサプライズで良い事がありました。

新美　雅浩君　某自動車メーカーで、寝食を共に過ごした同期の悪友が、役員に昇進しました。自分のことのようにうれしいものです。次回の決算会見は注目です。

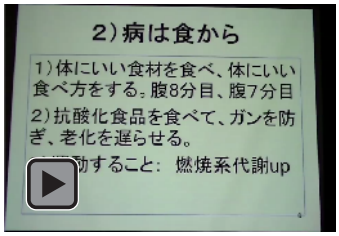
粟津　康之君　娘が無事、志望校の名古屋大学に合格することができました。息子と同じ大学に行くことになりますので、何かとホッとしています。

渡辺　　君　奥田先生、ありがとうございました。おかげ様でハナスッキリです。又、会いに行きます♡

卓　　話

「病は気から、病は食から、病はピリ辛で防ぎ、ごきげんな生活」

名古屋女子大学 大学院生活学研究科
家政学部食物栄養学科生化学　教授　國松己歳様




國松己歳様

１９６０年ごろは炭水化物が多く、脂質は多くない食事でした。現在では、牛肉の輸入の自由化などで肉食になっていき、２００５年では脂質を摂取する割合が非常に多くなりました。車に乗るようになったので運動しなくなり、男性の肥満が非常に増えております。

体にいい食材を食べ、体にいい食べ方をする事が重要であります。腹八分目といいますが、医学的にもいい食べ方でございます。また、野菜や香辛料などの抗酸化食品を食べてガンを防ぎ、老化を遅らせる事も重要です。科学的に証明されております。

腹七分目と食べ放題に分けて猿に餌をやったら、腹七分目の猿の方が病気になりにくく、長寿遺伝子の「Sirtuin」が活性化されているという結果が得られました。

食べ方についても夜の９時までに終える事が大事です。脂肪蓄積に関係するタンパク質が９時以降に急激に増加するためです。最も脂肪が蓄積しにくい１５時と深夜を比べますと、約３０倍とも言われております。

がん予防効果が高い食品をランク付けした、フーズ・ピラミッドという表もございます。にんにくやキャベツ、大豆、にんじんなどはがん予防の効果が高い食材でございます。

先進諸国の国別でコレステロール値の摂取量を見てみますと、フランスは他の国よりも高い方なのですが、冠動脈疾患の死亡率は他国に比べて低い結果があります。その理由は赤ワインの消費量がずば抜けて高いからです。ただ、飲み過ぎては意味がないので、１日あたり２杯から３杯ぐらい飲みますと心疾患の死亡リスクが低減します。

また、紫外線、激しい運動、タバコ、環境汚染、ストレスが活性酸素を生み出し、更年期障害や生活習慣病、老化の原因になります。人間の体には活性酸素を分解する酵素がありますが、年齢とともに減少していきます。食べる方で補う必要があります。コエンザイム Q_{10} を含む食材を摂取する必要がございます。サプリメントも有効かと思います。

ボケを防ぐ食生活として、野菜と魚を食べる事が重要になります。高齢者で認知機能の低い人の食生活の特徴として、以下の点があります。

１、野菜・果物の摂取不足
２、ビタミン C、ビタミン E、カロテンなどの抗酸化物の摂取不足
３、魚の摂取が少ない
４、ビタミン B_6、B_{12}、葉酸などの摂取が少ない
５、血液中にホモシステインが多い
６、糖尿病、インスリン抵抗性の存在

トウガラシの辛味成分カプサイシンが脂肪燃焼効果による抗肥満になり、辛味の刺激により塩分軽減効果、発汗作用、血管拡張作用があります。カプサイシンは自然免疫系を活性化します。食後、病原菌を殺す白血球が増えます。以前テレビでも紹介して頂きました。皆様も辛い物を食べてより健康になって頂きたいと思います。

次回例会案内

平成２５年４月３日（水）
卓話「目から鱗の相続対策」
㈱グローバルビュウ　代表取締役　安井孝二氏