

皆様、こんにちは。

先週に続き、今回も食に関する話題をお話させていただきます。今回は、幕内秀夫さんの新潟での講演の要旨です。彼は、1995年、「粗食のすすめ」という、食に関する分野では大変有名な本を出版された方です。ネットで検索すると、本の紹介には、「アトピー、アレルギー、成人病が蔓延する現代日本。肉類や乳製品を積極的に取り入れる欧米型の食生活で、丈夫な体を作れるのだろうか。便利だからといってファーストフードや加工食品に依存してよいのだろうか」とあります。数年前、うちのクラブで講演して下さった新潟柏崎RCの鈴木公子先生の師匠でもあります。

彼の講演は公子先生と同じくマシンガントークで、殴り書きのメモと拙い記憶から果たして真実が伝わるか多少自信がありませんがお付き合い下さい。

1) ヒトはなぜ「食原病」になるのか?

ヒトというものは快楽を求める、そして、その快楽はたいてい身体に悪い。

例えば、一番悪いのが麻薬、覚せい剤などのドラッグ。次に悪いのが酒、タバコの類。そして、今回話題の食としての砂糖と脂。実はひょっとしたら一番これが現代人の健康に悪いのです。

薬毒同源という言葉があるが、心の四大栄養素はアルコール、ニコチン、カフェイン、砂糖。中でも砂糖は万能薬!として重宝される。

饅頭よりチョコレート!これは子供でも覚える。食べることは生きること、生きることに知識はいらない。赤ちゃんと呼吸、睡眠、排泄の大切さを教える親はいない。

食事は安全と空腹を満たすこと。

目…緑色の野菜や果物に食べれないものが多い

鼻…匂い…腐っているものは危険

口…味…甘味、旨味は糖質を含む

苦味、酸味は有毒物質の存在を教える
1960年代より誤った基本食品に関するバランス論が語られた。

果糖中毒という本が話題となった。-19億人が太り過ぎの世界はどうに生まれたのか?アメリカの肥満問題は30年前から始まった。実は果糖より異性化糖(高脂肪+高価糖)の方が危ない。異性化糖を用いた食が砂糖より安価に甘味を得られ、更に危険でドラッグ化してやめられなくなる。

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1、**真実**かどうか
- 2、**みんなに公平**か
- 3、**好意と友情**を深めるか
- 4、**みんなのため**になるかどうか

2) 今、何が問題か?

実はタバコより怖いジャンクフード(依存性大)どんどん進む食の工業化で原材料の色や形がわからなくなってしまった。
米の消費量の減少
小麦粉は蛋白質含量13%と高い。
玄米は6.8%、トウモロコシ8.6%、蕎麦9.8%
パンは輸入小麦粉86%で、耳までソフトでほんのり甘い
現代人は脂と砂糖まみれにされている。
カタカナ主食は危険、例えば、マヨケン(マヨネーズ、ケチャップ、ソース)我々がいつもコーヒーに入れている白い液体はかなり危険。
世界一のドラッグストアはセブンイレブンである。
ここで買える食品は殆ど全てが脂と砂糖まみれになっている。それは現代人が求めているから。世界中の食品メーカーはCTを使って、食後の脳の快感レベルを調べている。食べる人の健康など全く考えていない。ただ売れればよいから。

これまで読んでいただき、判りにくいので、皆様、おそらくもやもやされておられると思います。そこで、果糖中毒という本のレビューを拝借してこれを紐解いてみたいと思います。本物の食べ物、即ち腐るものを見ること。運動すること。食物繊維をとること。糖分には中毒性がある。糖分の成分である、アミノ酸、エタノール、果糖のなかでも最も過剰摂取が有害なのが、果糖である。皮下脂肪と内臓脂肪は別であり、皮下脂肪が身体に良く、内臓脂肪が身体に悪い。脂肪の8割は実は皮下脂肪であり、内臓脂肪の量は案外少ない。体重を落とすとしても筋肉と皮下脂肪をキープして、内臓脂肪を落とすだけでよいので、体重の3~5%も落とせば十分。肥満が必ずしも悪いわけではなく、メタボリック症候群とは別である。

1日15分の運動が3年もの寿命を伸ばす。やはり、筋トレによる基礎代謝量を増やすことが、安定した健康につながる。運動によりまず燃焼されるのは内臓脂肪からである。

本来、基本的に糖分というのはサトウキビ、果物、一部の野菜、蜂蜜のみであり、現代では30年前から異常に摂取量が増えており、今や餓死よりも食べ過ぎにより死ぬ数の方が多い。

幕内秀夫先生は、1998年から学校給食と子供の健康を考える会を設立され、これまで尽力されておられます。次代の世界を担う子供たちの健康を守るために、われわれロータリアンは何ができるのでしょうか?

近隣 R・Cへのマークアップのご案内

月曜日…小倉中央R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
火曜日…行橋R.C 「みやこホテル」
火曜日…小倉南R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
水曜日…田川R.C 「ザ・ブリティッシュヒルズ」
水曜日…小倉東R.C 「ステーションホテル小倉」
木曜日…豊前R.C 「ニューアズミ」
金曜日…苅田R.C 「パンジープラザ」
金曜日…小倉R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
金曜日…豊前西R.C 「築上町リサイクルプラザ」

国際ロータリー第2700地区行橋みやこロータリークラブ



「取り組もう 基盤強化と超我の奉仕」
2021-2022年度 第2700地区
貫 正義ガバナー

“出会い 大切に!”
2021-2022年度 行橋みやこロータリークラブ
会長 内田克彦

本日のプログラム

- ◆開会「点鐘」
- ◆ロータリーソング「奉仕の理想」
- ◆お客様・ビジターご紹介
- ◆会長挨拶
- ◆幹事報告・委員会報告
- ◆社会奉仕委員会
- ◆ニコニコBOX
- ◆閉会「点鐘」

2月は平和構築と紛争予防月間

【岡崎慎一会報雑誌委員長活動方針】
会の現状、活動記録、運営方針などを例年通り分かりやすい週報作りに努めます。同時に新しく出来る事を委員会で模索して参ります。

例会予定

- ◆2月23日(水) 休会(祭日)
- ◆3月2日(水) クラブ協議会
- ◆3月9日(水) 休会(13日変更)
- ◆3月13日(日) 周防灘中学校野球大会
- ◆3月16日(水) 国際奉仕委員会
- ◆3月23日(水) 出席奨励委員会
- ◆3月30日(水) 休会(定款規定)

出席報告

会員数:52名 メーカップ:0名
欠席者:名 出席率%

お客様:なし

2月のお誕生日

有門功太郎R(4日)・竹林博幸R(5日)
松山貞徳R(19日)

山口友美様(13日)・渡辺瑞恵様(17日)

【会長の時間】 1846回・2月2日

皆様、こんにちは。

福岡県の新型コロナウイルス蔓延防止の発令を受けて、急遽、1月26日に臨時理事会を招集し、慎重な討議の上、わがクラブも田川、苅田RCと同じく、2月の全例会を休会することになりました。クラブの大変な時に懸念の念に堪えません。

今回のオミクロン株は、デルタ株の潜伏期5日間に比べ3日間と短く感染力が3倍強いということで爆発的に感染が拡がり、子供が感染して家庭内に持ち込み、家族全員があつという間に感染するという家庭内感染が6割以上を占めております。重症化率は低いものの、抗うすべもなく、感染が拡がってきております。これまで一番、身近にウイルス感染の脅威を感じる今日この頃です。

そこで今回は、友人の眞中先生(群馬県の産婦人科医でロータリアンです)に頂いた資料を参考に、実際にコロナ陽性者、濃厚接触者になった時のお話をしようと思います。

- 創立…1984年4月3日
- 例会日…水曜日(12:30~13:30)
- 例会場…みやこホテル Tel 0930-23-1800 行橋市宮市町9-18
- 事務局…〒824-0005 行橋市中央1丁目9-50(行橋商工会議所 別館1階)
TEL0930-25-0655 FAX0930-25-5700 E-mail:info@ym-rotary.club

まず、濃厚接触者とは、感染可能期間内に患者(確定例)と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内等を含む)があった人の事をさします。適切な防護無しに患者を診察したり介護して、気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れたりした場合もそうなります。

感染可能期間は、発症日の2日前から新型コロナウイルス感染症の診断を受けた後に隔離などをされるまでの期間を言います。このような基準がありますが、濃厚接触者に相当するか否かは保健所が周辺の調査を行った上で総合的に判断するとされています。

濃厚接触者になつたら

- ・陽性者と接触した翌日から14日間(現在は7日に改訂)は1日2回の体温測定など健康観察をお願いします。
- ・適宜、保健所から体調確認をしますので、健康観察の結果をお伝えください。
- ・症状が出現した際は、保健所にご連絡下さい。

- 会長…内田克彦
- 副会長…田渕哲朗
- 幹事…村上哲二
- 会報雑誌委員長…岡崎慎一
- URL: <http://ym-rotary.club>

・不要不急の外出は控えてください。通勤や通学もお控えください。
やむを得ず受診などで外出が必要な場合は必ずマスクを着用し、こまめな手洗いをお願いします。その際、公共交通機関は利用しないで下さい。

濃厚接触者と同居しているご家族へ

ご家族の通勤や通学などに制限はありません。

しかし、濃厚接触者が健康観察中に陽性となった場合、同居家族は濃厚接触者となりますので、ご家族も感染対策を徹底し、熱を測るなど健康状態をこまめに観察し、不要不急の外出を避けていただきますようお願いします。

- ・他の同居者と同じ部屋で過ごす時間をできるだけ短くする。可能な限り空間を分けて生活する。
- ・食事は一緒にせず、別室または時間をずらす。
- ・自宅内でも家族全員マスクの着用が望ましい。
- ・こまめな手洗いやアルコール消毒(ドアノブや電気スイッチ等)
- ・こまめな換気(1時間に2回程度)をする。
- ・お風呂は最後にし、タオル等の共有はしない。

これまで一番、コロナの感染状況が酷い状況となつておりますが、WHOのクルーガー事務局長は、オミクロン株の蔓延が治まれば、しばらくは感染状況の穏やかな期間が続くであろうと予想しておられます。

明けない夜はない！

皆さん、もうしばらく我慢しまひよ！！

【幹事報告】

ありません。

【委員会報告】

会報雑誌委員会

12月29日、野球教室の新聞記事です。

前回の週報に記載できませんでしたので、今回記載いたします。



【会長の時間】 1847回・2月9日



皆様、こんにちは。

休会中、読んでいただきたい、読んでいただく価値のある会長の時間の原稿を書こうと思うとなかなか筆が進まず、あれこれ考えた挙句、今日は約3年前、家内と一緒に新潟で拝聴した岩村暢子さんの講演会のメモを基にお話しようと思います。

岩村さんは、食と現代家族の研究を続け、いろんな著書のある有名な方ですので、もし拙文を読まれてご興味を感じられたらググって西村さんに御注文してください。

題目は「食卓を見ていれば家族が判る、日本が判る、現代社会の変化が判る→そこから、これから何をしたらよいかがわかる」です。

彼女は1998年から453世帯に22回、20日間の写真と日記のインタビュー調査を行ってこられました。嘘偽りのないデーターを取るために写真は「写ルンです」を用いて、取捨選択をできなくて、レシートまで付け合せることで、写真は17355枚、日記は9513枚に及んだという徹底ぶりです。それによると、日本の食は2015年を境にガラリと変わったのだそうです。

家族皆、同じものを食べない、和食の米を常食とする者は8人に1人しかいない、コンビニで好きなものを買ってバラバラに食べる、60代以上は、特に70代以上はそんなことはないのだが…。学校給食を全て米にしたのは美談に聞こえるが、実はだぶついた古米の対策だったとのことなどです。

近年急増してきたのは、

◎主食重ね型・・すべて炭水化物、栄養バランスよりも好きなもの

主食と副食という考え方ではない

例えば、焼きそば+焼きおにぎり+味噌汁
焼きそば+ポテト+ごはん

たいていの学校給食はこのパターン

◎丼もの、ワンディッシュ型・・ご飯にトッピングスプーン、フォークがメインでお箸を使わない
ありとあらゆるもの冷凍してセルフ丼、ノック丼

◎好きなものだけ、がっつり型～一汁三菜の崩壊
白ご飯は味がない、麦茶で口の中をリセットして嘔まずに流し込む

◎食べる人の希望を聞いて好きなものに流される
味噌汁の減少(熱い、具が残る、飲み干せない)

ご飯を毎日食べない

×柿、梨、リンゴ、ふき、ごぼう、たこ
○バナナ、イチゴ、マンゴー



したがって、歯が弱い、噛めない子供が増えている、2012年の日本医科歯科大の調査で4大味覚のうち1つでも判別できない子供が3割を占めたということです。

器の変化も著しいそうです。3つ仕切り皿が増えている。食器洗いにも合理化です。

現代家族は、個人食(希望通り、その方が楽)

フードコート(好きなものだけを食べる)

ドリンクバー(流し込み)

噛まないで済むものが受けている。味覚が拡がらない、口内滞留時間が著しく減少、ご飯を噛まないので、味がしない、食パンはトーストにすると固くなるのでNG、固い食べ物が売れない状況となっている。2003年の調査では味噌汁を飲むのは週一回が5割を占める。家族全員が違ったものを違った時間に食べているのが目立ちます。

以上の状況は実は子供の問題ではなく親の問題であり、親子2代における必然の結果なのです。

その原因は何かを考察してみると1960年の断層(昭和35年以降に生まれた親)がうかがわれるそうです。その世代は義務教育、男女共学、男女平等など、新しい教育で女性が変化した世代なのです。女性の社会進出、お見合いから恋愛結婚となり女性が主導権を握る、家族の中で威張る親爺がいなくなった、出産も病院出産になった、生活がお子様中心に変わった、ベビー市場になった、育児の仕方も母乳から粉ミルクになった、離乳食自作からベビーフードを購入するようになったなどがあげられる。この世代の新しい教育を受けた女性たちは、空前の育児書ブームの中、先輩(祖母)による経験・伝承を棄てて育児書の情報による子育てを始めたのです。

その1960年代の親の子供たちの世代に1984～1986年に育児書の第2ブームがおきた。画一化された育児方法を否定し、子供の意思を尊重、好き嫌いを個性として尊重、我慢や無理をさせない、押しつけをしない誰かの為に自分を犠牲にしないという風潮となつた。その結果、日本の食が劇的に変わってきたというわけです。では、どうすればよいかというと、岩村さんは良い方向に変えることはもはや、無理ではないかと感じておられるそうです。2013年12月、日本の和食が世界無形遺産に登録されたのですが、焼け石に水となっているから、無形遺産なのです。そこで、われわれロータリアンは何ができるか、はい、それそれが食に興味を持ち、考え、日々の食の行動を変えることに尽きるのではないかと私は愚考します。なんだかなあ。

【本日のプログラム】

会報雑誌委員会

委員長 岡崎慎一R

2月9日の例会プログラムは会報雑誌委員会の担当でした。残念ながら「まん延防止等重点措置」の為、休会となりましたが、委員会では田中聰樹Rに卓話をお願いしておりました。田中Rも快く引き受け下さり原稿を送って下さいました。

会報雑誌委員会の卓話で、(田中聰樹R)

私がロータリーに入会して20数年が経つがロータリーは大きく変化している、それをまとめると、1. ライオンズは奉仕団体であるがロータリーは奉仕団体ではないと教えてきました。

しかし今や限りなくライオンズと同じような団体となっている。(入会制限、例会数、職業規制、マイキャップほぼ不要、等等)

2. しかしロータリーを崇高化し過ぎは相変わらず続いている、例えば日本語訳で5～6年前にやっとOBJECTを綱領から目的に変えた。SERVICE IS ABOVE SELFを超我の奉仕と訳す(順番を自分の事より一枚上げましようが、FARとかBEYONDがないのに)そして何故かAPPLYが数年前まで適応と訳してロータリーの友に掲載されていたが今は実践となっている(この訳はどんな辞書にも載っていない)

3. 何故この様に日本(先進国も含む)のロータリーは変化していると思いますか? 答えは一つ、日本が一番顕著であるが先進国のロータリアンの数が激減している。世界のロータリアンの数は訳120万人(ほぼ不变だが)、ライオンズの数は145万人です。日本は最高時に12万人いたが今は9万人を切っている、さらに今後減っていくでしょう。

4. 減少の要因は一番大きいのは経済の停滞であろうと思うが、意外と出席の奨励と強要に近いマイキャップの勧めも大きい要因と私は思っています。何故か私がガバナー補佐の時に各クラブでこの事を卓話の中に混ぜて話していた最中に自分のクラブで出席奨励委員会が復活していた、不思議でたまらない。当時の5クラブの会長は概ね理解をしていたが石田パスト会長は理解をしていなかったのか(たぶん理解はしていたが古参の会員に丸め込まれたのでしょうか)一番同調してくれたのは現在の志村ガバナー補佐です。本当に必要な委員会かどうか再度検討を提案します。2年前かICS委員会は地区に委員会が無いので抹消しますと言わされた、地区のどこを探しても、また昔から出席奨励委員会など地区には無い。またマイキャップはほぼ不要とRIが決断降しているのに何故?と思いませんか?

