

【会長の時間】 1 8 4 8 回・2 月 1 6 日
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、丈夫な体が作れるのだろうか。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ー」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、生きること知識はいらない。赤ちゃんに呼吸、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。ー19億人が太り過ぎの世界はどのように生まれたのか？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。

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、マヨケソ（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、即ち腐るものを食べる。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、われわれロータリアンは何ができるのでしょうか？

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

近隣R・Cへのメイクアップのご案内

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「ニューいずみ」

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
賞 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		2月は平和構築と紛争予防月間	
◆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」		【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		出席報告	2月のお誕生日
◆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)		会員数:52名 メークアップ:0名 欠席者:名 出席率% お客様:なし	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】 1 8 4 6 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慙愧の念に堪えません。
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、友人の真中先生(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
- 会長…………内田克彦

●副会長…………田淵哲朗

●幹事…………村上哲二

●会報雑誌委員長…岡崎慎一

●URL: http://ym-rotary.club

