



士別ロータリークラブ会報

創立 1960・3・24 RI第2500地区

Vol. 29 No. 2295

2009-2010年度国際ロータリーのテーマ
2009-2010年度RI会長 ジョン・ケニー

例会場 / 士別グランドホテル
例会日 / 毎週月曜日 12:10 ~ 13:10
事務所 / 士別グランドホテル TEL 0165-23-1234
会長 / 大野 裕一郎
幹事 / 志村 孝幸



2009-2010年度士別ロータリーのテーマ
ロータリーを楽しく・学び・奉仕しよう



旧商工会館
百瀬達夫画

第2376回例会 2010年3月15日(月)

今日のプログラム ・普通例会

前回(3月8日)の記録 ・普通例会

司 会 伊藤優市会場監督
齊 唱 我等の生業
本日の出席 出席率 78.5% 会員 56人中 出席者 44人
本日の欠席 加藤博・國森和磨・黒田康敬・汐川泰晴・高山稔・谷温恵・中川涼一・野英俊・深尾幸夫
福島栄三・千葉道夫・鍋島秀

メイクアップ
ビクター
ゲスト

ニコニコBOX 今井裕 (誕生祝い)

累計 265,400円

例会予定

3月例会日	[識字率向上月間]	4月例会日	[ロータリー雑誌月間]
3月 1日(月)	普通例会・理事会	4月 5日(月)	普通例会・理事会
3月 8日(月)	普通例会	4月12日(月)	普通例会
3月15日(月)	普通例会	4月19日(月)	普通例会
3月22日(月)	休会(春分の日)	4月17-18日(土日)	PETS・地区協議会(帯広)
3月29日(月)	夜間例会・役員会	4月26日(月)	夜間例会・役員会

会務報告・・・・・・・・・・大野裕一郎会長

今週、ロータリー暦では、世界ローターアクト週間になっています。毎年3月13日を含む一週間を云っているようです。ローターアクトの目的は、就学・就職している18才～30才までの青年男女が、個々の能力の開発に当たって役立つ知識や技能を高め、それぞれの地域社会のニーズと取り組み、親睦と奉仕活動を通じて人々の間に、より良い信頼関係を築くための機会を提供することです。各RCは地元のローターアクトクラブと共同プロジェクトや親睦活動を行うことにより、若いエネルギーや新しいアイデアを得ることが出来ますし、又ローターアクターは、ロータリアンから深い知識や経験を学ぶことができるのです。

当クラブでは、新世代プログラム委員会が毎年ライラーセミナーに、皆様の協力を頂きながら積極的に参加し活動しております。山口委員長は、6月頃にも過去5年間のライラー参加者との会合を開催する予定で企画しているようです。

世界インターアクト週間は、11月5日を含む一週間であります。インターアクトクラブは、奉仕と国際理解に貢献する友好精神の中で相共に活動する機会を青少年に与えるため結成されています。年齢は、高校に在学中の生徒や14才～18才までの若い人たちです。日本に於いて最初のインターアクトクラブは、仙台東ロータリークラブが提唱した仙台育英学園でありました。1963年当時100名を超える会員で、その奉仕活動により、1967～1968年度に「インターアクト国際ロータリー賞」を受賞しているようです。

幹事報告・・・・・・・・・・志村孝幸幹事

1. ロータリー米山奨学会より中国米山学友会總會IN上海へのお誘いの文書が届いています。開催日は7月17日でちょうど上海万博開催の年と言う事です。登録締切は3月29日です。

2. 2009-2010年度国際ロータリー会長 ジョン・ケニー氏より50周年のお祝いの文書が届いておりますのでご報告致します。

3. 美深ロータリークラブより、3月の例会予定、2月の会報が届いております。

土別国際交流協会・・・・・・・・・・泉谷勇会員

土別国際交流協会からのお知らせです。土別市とゴールパン市の姉妹都市提携10周年を記念して3月20日当グランドホテルにて記念フォーラムを開

催致します。講師は下土別出身の椋江里恵様(旧姓富樫)、インターナショナルコンシェルジュと言う資格をお持ちで、国際的なお話しから人材ネットワークのお話し等幅広くお話し頂ける予定です。会費も無料です。是非ご参加ください。

卓話・・・・・・・・・・大野裕一郎会長

「食と民族」～「食文化論」

最近、老眼のせいかな本をあまり読まなくなりましたが、その少ない中で特に印象に残った話をしてみたいと思います。

過日、トイレで小冊子を何気なく開いてみると非常に興味深く、自分の思考と共鳴し時間の経過も忘れ一気に読破してしまいました。その小冊子のタイトルは、「食と民族」という食文化論でした。トイレで食のお話しとは、おかしな話ですが。

つい最近まで日本一長寿だった沖縄県(平均寿命が一番高かった)が、ここ数年間に、その事実が瓦解し男性は25位に女性も徐々に下がっているという状況から、お話しが始まっています。

一体、何故だろう?と調査した結果、要因は、複合的ではありますが、食生活の激変でありました。400年前の沖縄は、タイや中国との三角貿易が活発で琉球料理という伝統的な医食同源(日頃からバランスの取れた美味しい食事を摂ることで病気を予防し、治療する)の世界でありました。しかし戦後の沖縄は、どんどん欧米化し最近では、米兵の野戦食の缶詰である“ランチョンミート”を野菜で炒めてパンに挟んで食したり、ファーストフードでハンバーガーやタコスを食べたりと、沖縄のゴザ市は激変してしまいました。

一方、沖縄から470kmほど南西の石垣島は、80才以上の元気なお年寄りの数が、全国一なのだそうです。医療費もさほど掛かっていない西表島、波照間島、与那国島、竹富島など正に医食同源の世界なのです。この事からも、いかに食べ物が短期間で急激に体調を変化させるかが判ると思います。

そして「日本人が今一番民族的に不思議な民族だ」とも言われています。それは、ある日突然、草食性動物が肉食性動物に変化した、過去地球上の民族で初めての現象であるからだそうです。

食生活が、変化した事によって心身とも様々な症状が発症しています。

潰瘍性大腸炎

～腸におできができて化膿し、それが破裂して

腹膜炎を起こし死に至る病気。
アシドーシス症状（酸性血しょう）

～血液が酸性になり、倦怠感、疲労感からいろいろな病気が発症する。

骨粗しょう症

～体が酸性になると、自然治癒力が働き中性から弱アルカリ性に戻そうと骨からカルシウムを摂取します、そうすると骨密度が低くなり骨折の要因となります。

男性の生殖機能低下

～精液中の精子数を比較すると、日本の男性が一番低いそうです。世界の青年の平均は、1ccに1億1800万匹、日本人は8,900万匹です。少子化も一概に晩婚だけの傾向でも無いようです。

直腸ガンが発生しやすくなる

～肉食が多くなると肉の主成分である窒素が絶えず腸に増え、それを好む酸性悪玉菌が増加し発ガン性物質に変化し易くなる。

日本人は50～60年前までは、あまり肉を食べていませんでした、この肉食に対応する遺伝子が、欧米人ほど備わっていないことと、また同時に肉を摂取するとミネラル（カリウム）も、どんどん抜けて不足状態になり新たな症状が発生します。

心も変化してきた日本人

～昭和30年代頃の日本人は、一般的に温厚で協調性があり優しかったのですが、最近の若者は攻撃的、感情的で激高型、いわゆるキレルという現象も見られます。これは、ミネラル不足が原因と、近年、強調され始めました。

以上のような事を抑えるのが、カルシウムであり、カリウムなのです。

では、他の民族（特に欧米人）と何故このような違いがあるのでしょうか？。欧米人特に、アングロサクソン民族は、遺伝的に備わっていますし同時に牛乳も多量に飲み、果物も食しミネラルをちゃんと補給しています。因みに日本人は、50～60年前までは、牛乳をあまり飲んだ事が無く、飲むとお腹がゴロゴロしたり、下痢をしたりします。牛乳を分解するラクターゼという酵素が殆ど無いからです。また、ミネラル摂取量も格段に低く不足しています。基本的に、日本人は、農耕民族として穀物を中心とした食生活であり、欧米人は、牧畜民族として乳製品を普段の食生活に取り入れてきたからであります。

このように、長年に亘って民族の食生活が、健康にとっても重要な事であると再認識されたと思います。正に日本人の心と体を強くする基本は、原点回帰の「和食」そのものなのです。

その食品・食材を挙げてみます。

海藻：「ひじき・わかめ・昆布」など海の中のミネラルが豊富です。さきほど精子が少なくなってきた日本人ですが、海岸に住む若者は、例外です。海中のミネラルは、人間の生体成分でもあるからです。

根菜：「とろろ芋・自然薯・蓮根・牛蒡・里芋」など土の中のミネラルが豊富です。

魚：魚の油を分析すると胡麻油や紅花油と同じ成分で血管を強くしコレステロールを排除します。（逆に肉の脂は、血管を硬化させ中性脂肪やコレステロールを増やします。）

豆、大豆：「畑の肉」とも言われています。

たんぱく質の含有量は、大豆32%、肉19%で大豆のほうが勝っています。奈良時代から日本人は大豆を食していますし、江戸時代の宿場の料理献立表には、殆どの旅籠（はたご）で豆腐を具にした納豆汁が振舞われたそうです。これは、肉汁に肉を入れ、さらに肉を入れている「大豆のスタミナ料理」です。

最後のまとめとして日本人が、「丈夫な心と体」を保つ為に積極的に摂りたい4つの栄養素は？

食物繊維：肥満予防

「干しひじき・牛蒡・切干大根・いんげん豆・きのこ類」

n-3系脂肪酸：コレステロールや中性脂肪を減す。

「マグロのトロ・ハマチ・サバ・マダイ・ブリ・イワシ」

カルシウム：心身の安定に必要不可欠

「しらす干・小松菜・牛乳・木綿豆腐・プロセスチーズ」

カリウム：高血圧脳卒中予防、筋肉働きに重要

「バナナ・ほうれん草・パセリ・さといも・小豆・枝豆」

皆さん、日本人の心と体を強くするためバランスのとれた日本食を多め摂りましょう。