

RI第2820地区
土浦ロータリークラブ
創立 1958年2月14日
承認 1958年3月 7日

RI第3520地区
姉妹クラブ
台北陽明扶輪社

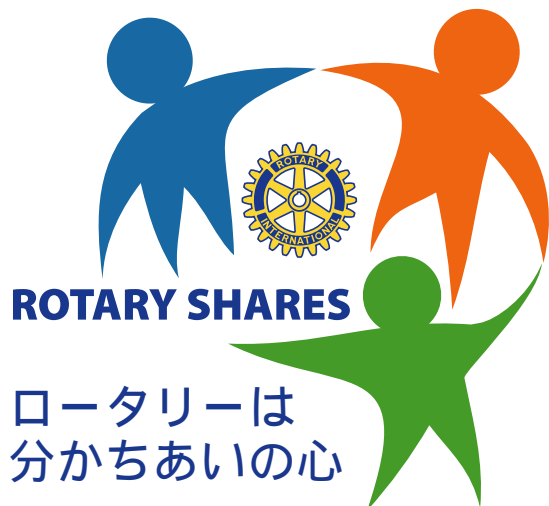


TSUCHIURA WEEKLY REPORT

会長 河合 隆 幹事 竹中 広夫 【URL】 <http://www.tuchiura-rc.org> 【E-mail】 office@tuchiura-rc.org
事務局：土浦市中央2-16-9（常陽銀行4F） 【TEL】 029-822-1250 【FAX】 029-824-8830

RI（国際ロータリー）の創立：1905（明治38） 日本のロータリー創立：1920（大正 9）

2007年～2008年度 国際ロータリーのテーマ



ロータリーは
分かちあいの心

RI会長

ウィルフリッド J. ウィルキンソン

2007～2008年度

12月第2例会プログラム

12月13日（第2455回）

点 鐘	会長
ロータリーソング	四つのテスト
来賓紹介	会長
ビジター紹介	親睦活動委員会
結婚記念祝	”
幹事報告・委員会報告	
会 食	
目録贈呈式	AED（3器） AEDの使い方の説明及び実演
にこにこBOX	S.A.A
出席報告	出席委員会
点 鐘	会長
ロータリーソング	それでこそロータリー



井上壽博ガバナー作

格調高く、和やかに S.A.A

12月は家族月間です。

VOL. 22

先週の例会報告

1. 会長挨拶

河合 会長

皆さんこんにちは。早いもので、今年ももう年の瀬となり、皆様方も何かとお忙しいこと存じます。

10月、11月と米山、ロータリー財団の月間があり、その上、50周年の寄附募集など、これも今年のテーマ「ロータリーは分かちあいの心」ではありますが、皆様には、大変ご負担をお掛けいたしました。お蔭様でそれぞれの募集もほぼ順調に推移することが出来ました。中でも50周年の寄附につきましては、ほぼ全会員の皆さん方よりお申し込みを戴きましたうえに、大口の篤志寄附もございまして50周年の記念事業は皆様の熱意をもって、ネパールの子供達への識字率向上に、また、AED寄贈による人道的貢献も賄えたのではないかと、心より厚く感謝申し上げます。

さて、12月は、ロータリー家族月間であります。ウィルフレッド・J・ウィルキンソンRI会長は、「私たちは、ロータリーの活動が、私たちの代限りで終わりにしないようにしなければならないという大きな責任を負っている。」と述べております。「もし、私たちの関心の全てを人命救助とか生活改善だけに向けていたとしたら、そうした活動もやがて終わりを迎えてしまうでしょう。会員やクラブ、それに将来私たちのクラブに参加するであろう人々にも注意を払っていかねばロータリーはその世代で死に絶えてしまうでしょう。」と続け「常に私たちのクラブに参加してくれる候補者たちを見つけ出し、そして迎え入れるよう務めなければならないのです。」と結んでいます。ロータリーの活動が途絶えないよう、皆様と共に努力していきたいと存じます。

本日は、年次総会があり次年度の理事・役員が選出されます。今後は、本年度及び次年度のクラブ行事、50周年記念式典並びにガバナーエレクトの行事の打合せ等々日程も大変混み合ってくることとなります。皆様にも大いにお骨折り戴くこととなりますが、このような機会はめったにあることでは御

1. 卓話「日本人の食生活と健康」

沼尻 正信 会員

土浦ロータリークラブは、平成20年2月14日に創立50周年を迎えますが、この50年間に日本人の食生活が大きく変化しました。そのことが、このスピーチの一番の核心となっております。

昨年頃から盛んに「メタボリック」或るいは「メタボリックシンドローム」という言葉で生活習慣病の予防を心掛けるようにとの警告を耳にします。この四つがそろって「死の四重奏」と云われ、心臓死が多くなる。「肥満、高血糖(糖尿病)、高血圧、高脂血症」の主な原因は、過食と運動不足による栄養障害と代謝異常と言われています。こういう私も高血圧症で、朝晩降圧剤を飲んでいます。多分、皆様方も肥満、高血糖、高血圧、高脂血症のいずれかひとつ位は問題をかかえていらっしゃる方がいるのではないのでしょうか。これ程までに、すぐ身近に、健康を害し、大きな病気を引き起こす危険因子が蔓延している現状に、重大な関心を持つ必要があります。その最大の原因となる、食生活の内容、朝・昼・晩の三度の食事内容に大きな関心を持たなければなりません。

この問題と密接に深い関係にある話題として、日本人男性の2人に1人、女性の3人に1人は、がんになると云われ、がんで亡くなる方は、年間34万人に達すると云われています。例えば、土浦RC会員60名とすると、その半数30名が何時かはがんになる危険性があることを統計的に予測しています。一方で私達の脳の仕組みは、誰もが、他人はがんになるかもしれないが、自分だけは大丈夫だと、危険に対して楽観的に考える癖があります。逆に考えると、他人はがんにかからないけど、自分はあぶないと危険に対して悲観的に考えないから毎日気楽に生きていられるのかもしれない。しかし、世の中には「まさか」があります。皆様は、多分この「まさか」にならないよう、日頃から注意深く食生活をなさっていますので、釈迦に説法とは思いますが、私がこの4年間で見聞きした貴重な情報をお伝えしたいとおもいます。また、この問題について、私自身の体験を交えて皆様と一緒に考えてみたいと思っています。

私は昭和13年2月生まれ、平成20年2月で満70歳になります、小網君、平君と同期です。昭和20年終戦の時7歳、小学校2年生、食糧難で「さつまいも茨城1号」「じゃがいも」「すいとん」「うどん」「雑穀」何でも食べました。「白米」だけの御飯はめったにないという時代でした。戦時中は食糧配給制で、飢餓、空腹を満たすには足りません。両親が食糧確保にとっても苦労していたことを、子供心に覚え



ています。

終戦後、米国のララ物資と云われた、学校給食の走りとなったお湯で溶かした脱脂粉乳を昼食時、アルミ食器で配られ飲みました。

昭和20年代は私が7~16歳、栄養失調があたり前、食物を腹いっぱい食べられない時代でした。都会の人は、田舎に米を買いにきました。物々交換の姿をよく覚えています。農家でも自家用以外は強制的に供出米となり、ヤミで取引される米は、警察の厳しい摘発を受けました。食物のことで凶悪犯罪が沢山おきました。現在の米の自由売買は夢の様です。

昭和30年代は私が17~26歳、1ドル360円、朝鮮戦争、東京オリンピック、高度経済成長を迎えた日本は、アメリカに追いつき追い越せとばかりに、あらゆるものをアメリカにならいました。昭和31年頃から学校給食に牛乳が取り入れられ、年とともにチーズ、ヨーグルトなどの乳製品が日常的に食べられるようになり、それまで野菜や魚が中心だった日本の食卓は、ハンバーガーやステーキ、フライドチキンといった動物性蛋白を中心とする、高蛋白・高脂肪食が豊富に並べられるようになってきました。この流れが今日迄続きます。

昭和40年代、私が27~38歳、米国の大量生産、大量販売、大量消費の波が日本中に広がり、玉子がスーパーの目玉商品となり、肉や魚が店頭にあふれ、お金があれば何でも買える消費社会になりました。

戦前生まれは、空腹時代の反動で満腹に食べ、豊かになったことを実感し、何の疑いもなく豊かな生活を満喫しました。これが大きな間違いの元でした。

昭和50年代以降、私の40歳から今日までの30年は、皆様も体験されてきた、日本が世界一の金持ち、経済大国、バブル、飽食の時代、使い捨てなど、食卓は低蛋白、低脂質、低カロリーの食事から高蛋白、高脂質、高カロリーの欧米型へと大きく転換しました。海草、根菜、魚、豆、御飯(米)の五つを基本とする和食は、ヘルシーな上に栄養バランスが理想的で、これらの食べ物によって日本人の体と心が養われてきました。しかし、肉などの脂っこいものを沢山食べるようになり、生活習慣病の問題が出てきました。日本の食文化が、世界に類を見ない急激な大変化をしたのです。輸入食料がどんどん増え、カロリーに換算した食料自給率は、昭和45年度は60%ありましたが、徐々に下がり、平成18年度には39%になってしまいました。穀物に限ると27%しかないそうです。私はこの大変化を、何一つ問題意識を持って、冷静に考えたことはありませんでした。

今、正に私が今日の卓話でお伝えしたいことは、30~40年という非常に短い時間の中で、この日本の食文化、米を主食とした食生活に大変化がおき、その結果として現在の大きな社会問題である生活習慣病、肥満、癌に代表される悪性の病気の最大の原因が、食生活の欧米化であることが、明らかになったことです。

分かり易くいえば、私たちが和食から洋食へ切り換えると病気になり易いことが、この昭和40年以降の食文化、食生活の大変化を通じてはっきり判ってきました。証明されました。食文化で有名な小泉武夫・東京農業大学教授は「食の墮落」は日本民族の危機であるとも述べています。

その理由は何故か？食物の栄養学的、医学的な解説になると難しくなるので、誰もが納得し易い説明としては、日本人と欧米人では体格や体質などの人種差が大きく、人類の起源からおして、10万年位の時間の中で、その生活環境に順応し、適合するように変化してきた人体の仕組み(内蔵機能)や体質に大きな違いがあるためです。それを無視した食生活をすると病気になり、自分たちの体質に合った食生活をすれば様々な病気を予防出来るといったことが判ったのです。

さて、昨年平成18年12月から今年1月、毎月曜日夜NHK教育テレビで「長寿の謎をとく・長寿の秘訣は食生活にあり」を放送した、長寿食研究の第一人者として知られる京都大学名誉教授・医学博士家森幸男氏の特別講演「日本食と健康」世界的視点から見た日本食の素晴らしさ」が10月30日地元「つくば」でありまして、その講演要旨を引用させて頂きましたので、ゆっくり読んで頂けたらと思います。

次に冒頭に述べた、日本人と欧米人では体格や体質などの人種差、食文化の違いがあるにもかかわらず、それを無視すると、如何なる結果に至るかを詳しく述べた、胃腸内視鏡外科・新谷弘実医師の「病気にならない生き方(矢澤容子さん要約)も必読です。医食同源を実践し、ドイツのマックス・ゲルソン医師が提唱した食事療法を日本人向けに改良し、普及活動をされている星野仁彦医師の講演要旨と身近な方々の命を次々と奪う恐ろしいがんを体験されている、つくば市小田在住の矢澤容子さんが、食事を変えることによってがんを退縮させ、再発を予防する治療方法として実践されている、がん代替・統合療法(外科・放射線・抗がん剤による療法以外)星野式ゲルソン食事療法についての、現在進行形の貴重な実践報告もお許しを得てお知らせします。

最近では、がん治療に関して、医師の立場から楽観的な情報が多く出されていますが、実際とは全く異なります。その恐ろしさは、再発なしに完全に治癒させることは、まず困難と云わざるを得ないのが実情です。その対策として、一番確実なことは、病気にならないように、日頃から予防に徹することにあります。その基本は、毎日口にする食べ物に関心を持ち、体に良い食材を使った和食を食べ、身の回りにあるがんの誘引になる危険な食品や物質を避けることです。

美味しい食品には毒がある。食べない。身体によい食材を吟味して食べることです。皆様の御家庭の食べ物のことは、奥様の御理解・御協力なしには不可能です。本日のお話を是非奥様にお伝え下さるようお願いいたします。

2. 年次総会

第51期（2008～2009年度）理事役員予定者

会 長	堀越 恒夫	国際奉仕 / 理事	倉持 武久
会長エレクト・会員組織	渡辺 俊樹	ロータリー財団 / 理事	飯山 孝之
クラブ管理運営 / 理事	菊池 信子	米山奨学 / 理事	小倉 史義
奉仕プロジェクト・直前会長	河合 隆	会 計	富田 勝身
職業奉仕 / 理事	福田 博	幹 事	磯 充
社会奉仕 / 理事	岩瀬 市朗		

上記、理事役員予定者は満場一致で承認されました。

3. 幹事報告

第6回理事会報告（平成19年12月6日（木））

1. 次年度理事・役員候補者を年次総会に提案することを決議した。
2. 08～09年度地区広報委員として、坂本栄君を推薦した。
3. ガバナー・エレクト事務所に対する会員協力金については、12月に徴収する。
4. 1月例会プログラムは、プログラム委員会（案）のとおり承認された。
5. 宮本 由一氏が新入会員として承認された。
6. 1月10日に土浦クラブの新年会を、50周年実行委員会、ガバナーエレクト事務所と合同で開催することを承認した。

ここにBOX

12/6 40,000円 累計1,011,000円

平君～『ロータリーの友』の表紙に写真が掲載され岡井先生より過分なる評価を頂き感謝しております。

小網君～ロータリー入会も同期・同窓の平君の『ロータリーの友』の表紙掲載オメデトウ。

沼尻君～卓話の機会を頂き感謝します。奥様へ資料をお見せ下さい。

平会員おめでとうございます。
すばらしい『ロータリーの友』の表紙です。

井坂君～永平寺のDVDでは失礼しました。
飯山さんに感謝です。

菊池君～写真
三浦君～写真

誕生祝～石川君、箕輪貞子様、黒田代子様、
銭谷千枝子様、石川喜代子様



12月誕生祝

メイクアップ

佐藤(二) 廣瀬(11/21～23)ロータリー研究会)

出席報告

会 員	欠 席	出 席	出席免除	出席率
65名	14名	51名	11名	74.07%

結婚記念祝(12月)

萩原 英彦君・卓子様ご夫妻(3日)	中 桐 勝太郎君・澄恵様ご夫妻(11日)
島田 貞雄君・栄子様(3日)	小原 芳道君・美年子様(17日)
上野 光君・徳子様(5日)	福 田 博君・香代子様(20日)
鈴村 博一君・雅子様(5日)	

例会予告

12月20日 新入会員卓話 山中 輝男 会員
27日 前期事業報告

「土浦ロータリークラブ美術館」

酒 杯

井上 壽博 ガバナー作

本日のメニュー

野菜の牛乳椀

北寄貝のめた

海草 胡瓜 葱

芥子酢味噌添え

銀鱈の煮つけ

厚揚げのグラタン風

大根のサラダ

白飯