



ROTARY: MAKING A DIFFERENCE
ローター: 変化をもたらす

2017-2018 年度 会長: 立花 徳久 会長エレクト: 三田 望 幹事: 阿部 一郎
例会日: 毎週火曜日 12:30~13:30 会場: ホテル花城 0198-22-2333
事務局: 〒025-0075 岩手県花巻市花城町 10-27 花巻商工会議所内 0198-41-1133
Mail: hrc@hanamaki-cci.or.jp URL <http://www.hanamaki-rc.com>

2017-2018 年度 RI テーマ

2月 RI 月間テーマ「平和と紛争予防/紛争解決月間」
第 3082 回例会/No.32 2018 年 2 月 20 日

◆例会プログラム

1. 開会点鐘
2. ローターソング斉唱
3. 会長の時間
4. 会員卓話 担当 小山田 泰彦 君
5. 幹事および委員会報告
6. 出席報告
7. ニコニコボックス
8. 閉会点鐘

◆幹事報告

- ・ハイライトよねやま Vol. 215 [公益財団法人ローター米山奨学会]
- ・全国国際教育研究大会岩手大会報告書の落丁について [岩手県国際教育研究協議会会長 下町 壽男]
- ・2017-18 年度東北多地区合同 青少年交換スプリングキャンプのご案内 [ガバナー事務所]
- ・国際ローター-2520 地区 2017-18 年度地区大会のご案内 [花巻北 RC]
- ・花巻子ども劇場 30 周年記念例会「ピノキオ」公演のご協力をお願い [花巻子ども劇場 運営委員会 佐々木 啓子]

◆第 3081 (2/13) 例会の概要

■会長の時間「28 回/48 回」立花 徳久 君



皆様、今日は御疲れのところご苦勞様です。日曜日はプランニュー北上で IM が開催され、当 RC からは 8 名が参加されました。花巻市内 3RC では断トツの出席数となり、やはり当 RC は凄いなと感じてまいりました。北上西 RC さんが IM の幹事となり、各地区の代表によりパネルディスカッションが行われました。私は会長がパネリストになると聞いておりましたので引受けましたが、花巻地区以外では幹事や若手が選出されておりました。私の所に間違っただけ情報が伝えられていたようです。しかし、パネリストを経験し非常に勉強にはなりました。隣の花巻南 RC 八森会長とは、ローターは難しいねと話をして終わりました。

懇親会は非常に和やかな雰囲気楽しく参加させて頂きました。水沢東 RC の会長さんが私の隣の席で、私と同様に凄く音楽が好きの方でした。お話を聞くと元バンドマンで演奏用のステージやカラオケ、映画・音楽鑑賞が可能な広めのプライベート用ルームを所有し楽しんでいるとのことでした。60 歳の時にプライベートルームを完成し、70 歳代の現在まで楽しんでいるそうです。本当に羨ましく思いました。

橋川さん、わんこそば大会、ご苦勞様でした。記録は 148 杯とのこと昔であれば横綱クラスですが、現在の横綱クラスは 200 杯以上をクリアしているようです。順位は 4 位とのことでした。私が参加した時の記録は 105 杯でした。大会はステージの壇上で開催されますが、そばの温かさや伸び具合が食べる杯数に影響してくるような気がしました。橋川君は来年 200 杯を目指しているそうなので、是非とも期待しております。そして、今日は橋川君から健康を維持するためのサプリメントの効用について卓話が予定されております。どうぞ、宜しくお願いいたします。

■慶祝

- ◇会員誕生日、在籍表彰 橋川 秀治 君(2 日、3 年)
- ◇在籍表彰 上田 穰 君(22 年)
- 夫人誕生日: 橋川史子さん(6 日)



◆会員卓話 青少年奉仕大委員長 橋川 秀治 君
「サプリメントのお話」その 2



みなさま、御疲れ様でございます。今日は「サプリメントのお話 その 2」ということで卓話をさせていただきます。その前に 2 月 11 日「わんこそば大会」に参加してきましたので少しお話させて下さい。本番は頑張りまして 148 杯の記録を達成しました。その後、マルカン食堂で味噌ラーメンとピザとソフトクリームを食べてきました。来年は食べるスピードを研究すれば 200 杯はいけるのではないかと考えております。

次にこちらが「ワカサギ釣り」の写真です。谷村さんの神対応のおもてなしが素晴らしく感激しました。テントの中にはストーブがあり暖かく、御汁粉、鍋焼きうどんを用意して頂き、こんなに極楽の「ワカサギ釣り」でよいのかなと思いました。しかも、カーラが一番釣りあげ、最後まで夢中になって楽しんでいました。カーラにとって良い思い出になったのではないかと考えております。谷村さん、ありがとうございます。私はあまり釣り上げることが出来ず、つくづく漁師にならなくて良かったです。18 歳時の私の判断は間違っただけでなかったことがわかりました。



前回の卓話では「サプリメントとは」「日本の野菜の栄養価が低下しており、必要なビタミン・ミネラル・食物繊維を摂取しようとする」とカロリーオーバーになる「主なビタミン欠乏症」「おくすりとサプリメントの飲み合わせ」「状況に合わせたおススメのサプリ」についてお話させて頂きました。今回は趣向を変えまして、昨年の 6 月末時点で受理されている機能性表示食品の「成分別」「機能別」ランキングについてお話したいと思います。

今回は趣向を変えまして、昨年の 6 月末時点で受理されている機能性表示食品の「成分別」「機能別」ランキングについてお話したいと思います。

- ・成分別ランキング
 1. 難消化性デキストリン
 2. GABA
 3. EPA/DHA
 4. ビタミン Na 塩酸塩
 5. 葛の花竹ワボン
 6. 仔苺葉ワボン
 7. ノド配糖体
 8. ムンラケ
 9. L-アロニ
- ・機能別ランキング
 1. 生活習慣病予防
 2. 整腸
 3. 肌の健康
 4. 目の健康
 5. 記憶力維持
 6. 関節の健康
 7. メンタルヘルス
 8. 睡眠サポート
 9. 骨の健康
 10. 疲労軽減

新しくランクインされた「肌の健康」に関する商品が非常に注目されています。機能性表示食品とトクホの違いですが、トクホは「いつもの飲料を変えて摂取」機能性表示食品は「足りない成分を継続的に補給(いつもの食事に加えて補給・調整)」といった感じで訴求することが出来るようになっております。健康志向食品を最も摂取しているのは 50 代の女性

です。特に 30 代後半から「肌のたるみ」「肌のしわ」への関心が高まってまいります。米国では約 12 年前の 1995 年にレチノイン酸を主成分とする抗シワ薬（処方薬「RENOVA」）が FDA に認可されると当初想定していた市場を大幅に上回る量が売れ、FDA も規制に乗り出しました。なお、日本ではいまだに未認可です。

日本では化粧品に新時代が到来し、これまで美白用の医薬部外品はあったが、去年の 1 月 1 日に厚生省が認可した初の「抗シワ」医薬部外品が登場、1 カ月で 25 万個を販売する大ヒットになりました。シワに対する化粧品が日本でも着目されるようになってきました。例えば、コラーゲンペプチドを 1 日 2.5g 摂取するとシワが改善したというエビデンスもあります。特に 50 歳以上の女性に効果が出やすいようです。また、コラーゲンは血管や骨のしなやかさを担うたんぱく質でもあり、皮膚のコラーゲンが老化（酸化・糖化）している人では骨や軟骨、血管の健康にとっても重要な因子であり、コラーゲンも損傷している可能性が高いのではないかとことです。そして、コラーゲンは骨、腎臓疾患、β 細胞の維持、糖尿病合併症予防にまで関連していると研究者は言っております。それでは、何をやれば良いかということですが、糖質を低く保つことがコラーゲンの若々しさに繋がるので食物繊維を食事前に摂取することが大切です。

米国でこの 10 年間に最も摂取量が増えた 2 大成分は「ω 3 (7 倍)」「ビタミン D (約 4 倍)」です。ビタミン D が骨の健康維持だけではなく、免疫維持や糖尿病予防に欠かせない重要な栄養素というのが世界の常識でございます。血中ビタミン D 濃度 20 ng/ml 以下になると股関節骨折、心筋梗塞、がん、死亡のリスクが高まると言われております。男女別の血中ビタミン D 値分布をみると、男性は 50 代、女性は全世代で不足しております。太陽からビタミン D を摂取するのは絶望的です。特に UV ケアを徹底していたら夏も危ないです。ビタミン D はこんなにも重要な栄養素なのに「1 日分で 25μ g」摂取できるビタミンサプリは栄養機能食品としても、機能性表示食品としても表示は不可となっております。資料の NatureMadeSuper D は当社親会社の製品です。

糖質制限ダイエットで食物繊維が不足すると腸内殺菌のバランスが崩れ、思わぬ大病につながる可能性があります。精製していない穀物や雑穀を摂取することは健康で長生きに繋がります。次回機会があれば、それについてお話しします。宜しく、お願いいたします。

◆出席報告

31 人中 17 人出席
出席率 68.0% 前回修正 68.0%

◇メーキャップ

2/10(土) RLI パート II

三田望君、鹿討康弘君、橋川秀治君

2/11(日) インターシティミーティング

立花徳久君、三田望君、阿部一郎君、鹿討康弘君、谷村繁君、谷村仁君、佐々木史昭君、滝田吉郎君



■ニコニコ Box



<立花 徳久 君> 先週はロータリーやわんこそば大会など色々な行事に参加御苦労様でした。IM ではパネリストとしてがんばりました。橋川君 148 杯がんばりましたね! 谷村さん、ワカサギ釣りに楽しそうでしたね。

<阿部 一郎 君> 2/11 北上での IM に出席されたメンバーの皆様御苦労様でした。ピョンチャンのオリンピックでは、ようやくメダルに届きほっとしています。寒い日が続きますがインフルエンザには気を付けて下さい。

<鹿討 康弘 君> 10 日は RLI の研修で三田さん、橋川君と盛岡・アイーナで終日学んで参りました。翌日は IM だったのでロータリー漬けの二日間でしたが風邪をひいてしまい鼻水が止まらず、ティッシュボックス持参でした。今朝、事務員の女の子に「また、風邪ですか〜」と冷ややかに嘲笑さ

れました。アルコール洗浄の除菌と大塚製薬の「スーパービタミン D」「スーパーフィッシュオイル」他を服用していますが、風邪には効果はないようです(笑)。

<三田 望 君> 土曜日は地区の RLI 研修、日曜日は IM と連チャンで参加させて戴きました。IM では立花会長の逆説的ロータリー論に感服しました。伊藤大亜(ひろつぐ)パストガバナーの講評を久々に聴きました。

<上田 穰 君> 先週末に 3 泊 4 日で大好きな蔵王温泉スキー場に行ってきました。初日、二日目と好天にめぐまれたのでとばしすぎたのか、3 日目にカゼをひいてダウンしてしまいました。カゼは治ったのですが、鼻水のかみすぎで鼻の下が赤く腫れて、カッコ悪くて恥ずかしいです。会議は良いのですが、懇親会は困ります。年バッチありがとうございます。

<佐々木 史昭 君> 昨日は、谷村仁さんに、カーラと私、そして橋川さん御夫妻に同伴していただいて、菜魚湖にわかさぎ釣りに連れて行っていただきました。カーラが約 100 匹、私が 30 匹、橋川さん御夫妻が 60 匹程度でしょうか、カーラはとても楽しかったようで、バレンタインのチョコレートは谷村さんと橋川さんにつくってあげていました。

<吉田 和洋 君> 先々週、奥さんと娘がインフルにかかったのに私にはうつりませんでした。出張を控えていたので、念のため病院に行ったのですが、症状が出ていなかったため、何ともできないと言われました。ここ 10 年は風邪にかかってません。協調性がないのでしょうか。

<橋川 秀治 君> この 3 連休は RLI、わんこそば大会、カーラとのわかさぎ釣りと充実していました。特にわかさぎ釣りは道具から食べ物から谷村さんのおもてなしに極楽の初体験! またよろしくお祈りします。

<谷村 仁 君> 昨日はカーラ、佐々木さん、橋川夫妻と一戸町の菜魚湖へワカサギ釣りに行ってきました。集中力が高く、あつという間にコツを掴んでどんどんと釣り上げました。大人 4 人はなかなか釣れず、カーラが 100 匹程度釣って竿頭になりました。カーラが喜んでくれたのがなによりです。橋川さん、3 日間フル活動で 4 日目は卓話とご苦労様でした。サプリメントについて指導いただきありがとうございます。

<下町 壽男 君> お世話になっております。卒業式が近づいてきました。今年卒業式の前日の 2/28 に、第 27 代東京大学総長の佐々木毅氏をお招きして講演会を行うことにしました。佐々木氏は日本を代表する政治思想家で、2013 年から 4 年間東大総長をつとめられました。生徒、保護者、同窓会役員の方々にご案内をしておりますが、もし、講演をききたい方がいらっしゃればお声をかけて下さい。

◆第 3081 回例会のメニュー

『ススキのバン粉焼きタルタルソース添え』



◆今後のプログラム

2/27(火) ゲストスピーチ 担当 直前会長 吉田 和洋 君

『いわて花巻空港の取組みと国際線定期便化の展望』
岩手県空港ターミナルビル(株)取締役総務部長 石崎 徹様

3/6(火) クラブ協議会 次年度各委員選出
担当 会長エレクト 三田 望 君

米山奨学金贈呈 米山奨学生 コウ・シヘイさん
ゲスト/長期青少年交換生 カーラ・リリーさん

3/13(火) 花巻ロータリーカップバレーボール大会報告
担当 社会奉仕委員会 大委員長 笹木 賢治 君

3/20(火) 花巻 RC 奨学生卒業報告
担当 RC 奨学生委員長 浅沼 幸二 君

クラブ会報委員会

委員長:藤田 勝敏 (今回担当) 副委員長 横田 裕之
AD:橋川 秀治 鹿討 康弘