



# YAMATO-NAKA ROTARY CLUB

1812号

会 長	橋本日吉	会長エレクト	入江公敏	事 務 所	大和市大和南 2 丁目 1 番 1 号
副 会 長	高橋 清	幹 事	辻 彰彦		大和中央ビル 301
会報委員会	石川達男	松崎正実	梅田秀雄		TEL 046-262-1717 FAX 046-262-1818
例 会 場	八千代銀行 大和支店 4F (毎週木曜日)				E-mail : naka-office@ynrc.jp
					URL : http://www.ynrc.jp

## 国際ロータリーテーマ

Be a gift to the world  
「世界へのプレゼントになろう」  
RI会長 K.R.“ラビ”ラビンドラン

## 大和中ロータリークラブ会長ターゲット

「みんなのために…  
ワクワク楽しく そして仲間を創ろう！」

【本日のプログラム】4月23日 家族移動例会 「江戸の艶舞台」親睦活動委員会  
【次回予告】5月12日 第6回クラブ協議会 「次年度へ向けて」入江 公敏 会長エレクト

【第1807例会】平成28年4月21日(木) 【司会SAA】 小柳 智裕 君  
【斉唱】「奉仕の理想」 【ソングリーダー】 板垣 克浩 君  
【ピジター】 細川康治様、大矢成行様(座間RC) 【ゲスト】 鈴木 由佳 様、田島 早紀子 様

## 会長の時間 橋本 日吉 会長

本日のゲストで卓話者は、NPO法人湘南食育ラボ監事であられます鈴木由佳様、グランドシェフ田島早紀子様です。湘南食育ラボ様には、先日の地区協議会の第2部懇親会では大変美味しい地元湘南の地産地消の食材を使った安心安全の食事を作って頂き、大変好評でありました。又昨年11月にも姉妹クラブ東慶州RCの来日際も大変お世話になりました。

座間RCの細川会長と4/17開催された地区協議会の実行委員長大矢さんが、ご挨拶にいらしていますので宜しくお願いします。



先週、私達が地区協議会の時、後藤PGが4/10～17迄、規定審議会の立法議会開催のためシカゴへ行って頂きました。この規定審議会は、3年に一度

開催され各地区から1名選出された代表議員が、各地区や各クラブから出された立法案を審議されるしくみになっております。そしてこの手続要覧が改訂され発行されます。後藤さんに少しご報告の時間を取りたいと思います。尚、5/12の理事会でも、早速細則の改正等を審議して5月の例会の時ご承認を頂きたいと思います。宜しくお願いします。

さて先週の17日、日曜日第2780地区2016年地区研修協議会が開催され、座間RCさんと我が大和中RCのダブルホストで設営して頂きました。22名の多くの参加者のご協力も頂き誠に有難うございました。又受け付けと懇親会の部門の担当では、皆様のご協力に感謝を申し上げます。懇親会は予想以上に参加され若干帰られました方が出ましたが、NPO法人湘南食育ラボの地産地消の安心安全かつ心のこもったもてなしで、大変美味しく過ごすことが出来き参加者の皆さんも喜んで帰られました。又この機会をいただき、座間RCの皆さんと実行委員会を10回と現地での打ち合わせ地区打ち合わせ等で約10回と集まりましたが、ホストをやる事で他クラブの皆さんとの交流も出来大変良かったと思います。私は、研修分科会に参加させていただきました。今日は時間がありませんので後日、

会員数	出席者	出席率	前々回修正	出席免除	欠席者 10名(敬称略)
43名	29名	74.36%	81.08%	11名	荒井、原嶋、橋本(吉)、引田、池澤、北島、中島、苗加、富澤、梅野

ご報告の機会をつくりたいとおもいます。これで会長の時間を閉めさせていただきます。有難うございました。

## 委員会報告

### 「16年規定審議会報告」

地区規定審議会代表議員 後藤 定毅



結論として世界のロータリーは広く、大きいという印象でした。世界に532の地区があり、521地区が代表議員を派遣し、規則を変える制定案117件、理事会決定を促す決議案64件、合計181件が討議されました。

今回の審議会は歴史的なものであり、従来のロータリーの基本的理念を変更しています。すなわちRI理事会提案の、例会頻度と出席、今までの毎週例会を月に2回までとか、会員身分と職業分類、誰でも自由に入れるようにするという柔軟性を、二つとも約390対80という圧倒的な差で採択しました。

その理由は柔軟性がないと、今後会員基盤の縮小と高齢化が続く可能性があり、会員減少に歯止めがかからないというものでしたが、果たしてどうでしょうか。ただこれらの救いは、クラブ自治権による裁量でということですので、今後ますますクラブの考え方が重要となり、如何にクラブを魅力あるものに出来るかが問われる、クラブを育む努力が必要なのではと感じました。

### お祝いの方々

親睦活動委員会 長谷川 清 委員長

配偶者誕生日	北島 光代 夫人	4月21日
	中島 條子 夫人	5月11日
結婚記念日	横澤 創 君	4月29日
	長谷川 清 君	4月29日
創業記念日	梅野 房子 君	4月29日
	板垣 克浩 君	5月1日
	神作 彰 君	5月7日
入会記念日	池澤 利男 君	5月1日

## 卓 話

### 「食育ラボ 食の安全・安心教育」

NPO法人湘南食育ラボ 監事 鈴木 由佳 様  
 グランドシェフ 田島 早紀子 様



こんにちは！湘南食育ラボです！

SHONAN Food Education Lab  
<http://www.shonan-slab.com/>

NPO法人湘南食育ラボ  
 設立 2013.6.12 神奈川県藤沢市 (10名) + スタッフ30名

成長期である子ども及びその保護者等に対して食に関する教育の推進事業を行い、安全・安心な食生活により人間力を養い、子どもの健全育成に寄与することを目的とし設立いたしました。

きちんと選んだ食材

自然のまよ育った農作物や海産物が主な食材です。現代人が摂取しにくいミネラルを補給するためには、有機質で栽培した農作物や海産物を毎日食べることが大切です。食の安全を広げるため生産者の誠実な想いを食べる人につなげていきます。湘南食育ラボは、地産地消の考えに基づいて、厳選された食材を使用し、安心安全な手作りの食事をご提供いたします！

### アンチエイジングとは

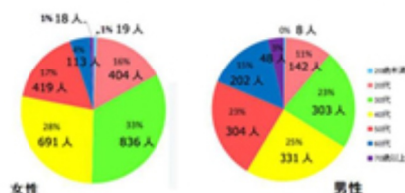
「若さを保つ」というのはどういうことか？

- ・食事
- ・運動、etc



### 意識調査について

・2004年より、年2回実施している意識調査。今日は、2010年春の意識調査の中から興味深い結果を一部ご紹介いたします。今回の意識調査回答者数は、3,838名。うち男性1,338名、女性2,500名。男女別に年代を分けると、下記のような結果になりました。





### 心がけていることは何ですか？

主に女性は食事・運動・スキンケア・睡眠を、男性は運動・食事・睡眠を心がけているという結果になりました。またその他として、「楽しく育児をする」や「笑顔を保ちたいよう心がける」などメンタル面を認識した意見が挙げられました。

### 腹7分目の生活

というわけで、腹7分目の生活をしていると尚気にもなりやすく、長生きできるという結果がヒトに近いサルでも示されたということの意義は大変大きいと考えられています。

ただし、この結果からただちに我々の食生活のカロリーを30%減すれば（がんを含む）生活習慣病から逃れられ、長生きできると考えるのは短絡的だと思います。我々の大多数は、普及した医学常識から食べ放題というほど食べてはならず、多くのヒトはまだにある程度のカロリー制限をしていると考えられますので、カロリー制限によって結果を得られるのはごく一部のヒトだけのよう気がします。

それにしても、上の写真を発ると食べ放題だけでこれだけ老化現象に差が出るというのは、ちょっとショックではありますね。

**「私達には1日3食、つまり1日3回も自分を変えるチャンスがあります。」**

### アンチエイジングと基本的な日常生活から

この結果でわかったこと、みなさんまずはお金をかけずに基本的な日常生活から気をつけているようです。食事・運動・睡眠、そして日々の生活を楽しむことからアンチエイジングは始まるでしょう。

### 第7の栄養素

抗老化や生活習慣予防に働く植物がもつ天然抗酸化成分

ファイトケミカルとは

ファイトケミカルは約1万種あるといわれ、人にとって有用な働きをもつ植物性食品成分の総称です。タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維に次ぐ、第7の栄養素とされています。大きく分類すると

- ポリフェノール系
- カロチノイド系
- イソフラボン系
- テルペノイド系
- グルコシノイド系

などがあります。体を老化させる活性酸素を消去し生活習慣病の予防・改善に働くことが分かって、身近な野菜や果物を毎日の食事からしっかりととることがその悪影響を受けられます。

### カロリー制限の比較・・・

同じ27歳の2匹のサルを比較したこの写真が、ある意味ですべてを物語っています。左が食べ放題を許したサルで、右が30%くらいのカロリー制限をしたものです。（実験開始は7歳から14歳）

左のサルは、どうやらまあ抜けているようで、顔もぼんぼんしています。Bを見ると、身体の色もかなり抜けていることがわかります。おしりの辺りが赤くなってきているのは、「お母のお尻はなぜ赤い」の赤さではなく皮膚病だと思われる。足の関節も曲がりがくくなっているのがわかります。

対して、右側のサルは精神な顔をしており、ももささらさで、尻も曲がっていません。これが平均寿命に達したサル（日本人でいうと80歳くらい）には、なかなか見えない。

### ファイトケミカルを上手に摂るコツ

- 彩りよく食べる**  
赤、黄、橙、白、黒、紫の7色のうちなるべく多くの色を1日、あるいは1週間単位で取り入れるようにしましょう。野菜料理がつかないときは生で食べられるサラダや果物も手軽に摂取できます。（野菜350g果物200g）
- 調理をひと工夫**  
野菜は茹でたり蒸さんだりすると、かさが減って尻山食べられます。緑黄色野菜に含まれるカロチノイドは脂溶性なので油で炒めると吸収が良くなります。
- 飲み物からも摂取**  
料理以外に飲み物からもファイトケミカルを補給しましょう。旬の果物をミックスした野菜ジュースは野菜不足の解消に便利。トマト、セロリなど生で食べられる野菜をいつもストックしておくのも便利です。しかしスープや加熱調理の方が10～100倍もの摂取が可能でできます。

### 老化に関連した病気

老化に関連した病気に関しては、がん、心臓病、糖尿病などが挙げられています。このグラフは癌がサルの年齢で、縦軸に病気を発していないサルの比率がパーセントで示されています。カロリー制限

これが平均寿命に達したサウイ雄が食べ放題グループで30歳くらいになるとほとんどが老化に関連した病気持っていますが、赤い線で示されたカロリー制限グループでは、平均寿命に達したサルでも病気のないものの方が優勢です。

### 食べる豆知識

おとなの歯は、全体で32本

臼歯 20本 20/32  
犬歯 4本 4/32  
門歯 8本 8/32

**食の黄金律**

**5(米):1(肉・魚):2(野菜)**



図5 選きたい7つの「こ食」



食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもある。

日本子ども食育協会 発行 2011年



食べる意欲は、生きる意欲

禽獣はくらい、人間は食べる。教養ある人にして初めて食べ方を知る。

「美味礼賛」より  
(プリア・サヴァラン)

- ・食育は私達を教養ある人間に育てる基本
- ・「礼儀」をわきまえた大人であるために。

スマイルボックス 神作 彰 副委員長

本日 ¥27,000 累計 ¥620,050

細川 康治 様(座間RC)

先日の地区研修協議会は本当にありがとうございました。今後とも座間クラブ共々宜しくお願い致します。

大矢 成行 様(座間RC)

大和中RCの皆様、こんにちは。地区協では大変お世話になりありがとうございます。これからも宜しくお願いします。

橋本日吉 会長、辻彰彦 幹事

①NPO法人湘南食育ラボ監事鈴木様、グラントシエフ田島様、先日はありがとうございました。また、本日は卓話ありがとうございます。楽しみにしております。そして座間RC細川会長、大矢地区協実行委員長、先日はご苦勞様でした。

②細川会長、大矢地区研修協議会実行委員長、ようこそお越し下さいました。地区研修協議会の大成功、おめでとうございました。

③後藤さん、お帰りなさい。世界の舞台での大活躍、我がクラブの誇りです。

後藤 定毅 君

規定審議会から無事に帰りました。いろいろな励ましありがとうございました。地区研修協議会盛会のこと何よりでした。会員として手伝えずすみませんでした。

藤塚 勝明 君

①湘南食育ラボの鈴木様、田島様、地区協議会では素晴らしいお料理をありがとうございました。また、本日の卓話宜しくお願いします。

②後藤さん、無事のお帰り安心しました。お役目ご苦勞様でした。今後のロータリーはどこへ行くのでしょうか。

横澤 創 君

①先日の地区研修協議会は、悪天候にもかかわらず大成功おめでとうございました。大矢実行委員長、細川会長、大変お疲れ様でした。

②後藤PG、お帰りなさい。米国での規定審議会ご出席大変ご苦勞様でした。ロータリーが180度変わる

ような、大きな変革が決議されたようです。また、ゆっくりお話しを聞かせて下さい。

③結婚記念日のお祝い、ありがとうございます。39回目の記念日です。来年の40回目を目指して、ガンバリマス。

北砂 明彦 君

地区研修協議会を欠席し、誠に申し訳ございませんでした。悪天候での開催と伺いました。本当にご苦勞様でした。研修受講はしてありませんが、入江年度、手を抜くことなく一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。

石川 健次 君

先日の地区研修協議会では、「食育ラボ」さんに大変お世話になりました。鈴木さんの頑張りで、皆様に喜んで頂けました。所用で本日欠席で、卓話が聞けずに残念です。

高橋 政勝 君

私の孫(高校3年生)が英語によるディベート大会で全国優勝です。7月に世界大会がタイで開催されます。日本代表として参加をします。尚、インターアクトクラブで活動をしています。スポンサーは浦和東RCです。

上田 利久 君、番 桂柳 君、高橋 清 君、伊藤 英夫 君、長野 俊八 君

後ちゃん、ご苦勞様でした。E/バンストンは如何でしたか。後日楽しい卓話をお願い致します。

長谷川 清 君

38回目の結婚記念日をお祝いいただき、ありがとうございます。

川名 恵美子 君

後藤様、お帰りなさい。ご苦勞様でした。楽しかったですか。後で教えて下さいね。

板垣 克浩 君

創業記念のお祝いありがとうございます。

神作 彰 君

創業記念日のお祝いありがとうございます。