

大和中ロータリークラブ会報

KANAGAWA RI D2780

2019～2020

YAMATO-NAKA
ROTARY CLUB

1967号

会 長 辻 彰彦 会長エレクト 北砂明彦
副 会 長 橋本日吉 幹 事 富澤克司
会報委員会 小倉一道 石川達男 野口 宏
例 会 場 きらぼし銀行 大和支店 4F (毎週木曜日)

事 務 所 大和市大和南 2 丁目 1 番 1 号
大和中央ビル 301
TEL 046-262-1717 FAX 046-262-1818
E-mail : naka-office@ynrc.jp
URL : http://www.ynrc.jp

国際ロータリーテーマ

ROTARY CONNECTS THE WORLD

「ロータリーは世界をつなぐ」

RI会長 マーク・ダニエル・マローニー

大和中ロータリークラブ会長ターゲット

「心の絆で、未来を変えるロータリー！」

【本日のプログラム】9月19日 卓話「研修の重要性について」後藤 定毅 委員長

【次回予告】 9月26日 卓話「数学と情緒」NPO TECUM 永井 礼正 教授

【第1961回例会】令和元年9月12日(木) 【司会SAA】 高橋 清 君

【斉唱】「それでこそロータリー」 【ソングリーダー】 鈴木 洋子 君 【童謡・唱歌】 案山子

【ゲスト】 矢澤 一良 様 【ビジター】 伊藤彦二 様、松川健治 様(大和RC)

会長の時間 辻 彰彦 会長

これからの日本の教育

本日の理事会で、インターアクト検討委員会の発足が承認されました。青少年育成の観点から真剣に検討したいと考えます。

さて、今月は教育問題を中心にお話をさせていただきます。ここで素晴らしい取り組みをされている豊中ロータリークラブの毎年の教育フォーラムについてご紹介いたします。

今の子どもたちの学力は、国際的に見て成績は上位であるものの、判断力や表現力が十分身につけていないといわれている。学習の習慣が身につくおらず、自然体験・生活体験等が少なく、人やものに関わる力の低い子供が多い。平成の「総合学習」は問題の発見とその解決を通して子どもたちに学ぶことの楽しさ・喜びを実感させ、学ぶ意欲を持たせて真の学力の向上をはかろうとして始められたものである。また、「ゆとり教育」の主たる目標は、単なる知識の詰め込みではなく、知識の背景にある根本原理を、落着いて時間をかけて考えさせることである。

子どもの成長には学校の教育力と家庭・地域の教

育力の両者が必要である。この教育の原点を理解もせずに、子供の教育を学校や社会に任せきりにし、「学力とは何か」を十分に考えずに「学力低下、学力低下」と騒ぐのはもう止めにし、これからの日本の教育をどのような哲学・根本原理で進めるのかを真剣に考えることにしたいということで、は、国際ロータリー第2660地区・豊中ロータリークラブ開催のフォーラム「これからの日本の教育」での議論の内容をもとに、教育における哲学・根本原理の問題をどのようにして解決するかを具体的な方策を含めて議論されました。フォーラムを終えて、この解決は決して不可能なことではなく、弛まざる努力を地道に続けることにより達成できるという実感を持たたそうです。

最近PTAの役員のなり手がなくて困るという声をよく聞く。このことに象徴されるように、家庭・学校・地域が子どもの教育に対し、「一緒になってよくしていこう」という姿勢が薄れてしまっている。せつかくのPTAが本来の機能を失ってしまっているというのは極めて残念なことである。教師以外で教育に関心のある人が少なく、仮に関心を持っていても、教育について語り合う場が非常に少ないことも問題である。このフォーラムに出席した留学生の一人の「こんなに自由に教

会員数	出席者	出席率	前々回修正	出席免除	欠席者 6名(敬称略)
34名	23名	79.31%	73.33%	6名	阿萬、原嶋、池澤、新村、野口、田井

育のことを語り合えたのは日本に来て初めてだ」という言葉がそれを示している。その意味で、豊中ロータリークラブの毎年の教育フォーラムは非常に意義深く、教育問題を考える貴重な機会を提供しているといえる。日本の教育の問題解決にとって貴重な提案がなされた。その一つ一つはそんなに実行の難しいことではない。と結ばれてました。

幹事報告 富澤 克司 幹事

- ①親睦ゴルフ大会の参加者を募集しております。
- ②公共イメージ、奉仕プロジェクトセミナーが11/15開催されます。
- ③第6Gでは7名の会員増となっております。
- ④赤い羽募金のご協力をお願いします。

委員会報告

【お祝いの方々】

親睦活動委員会 鈴木 洋子 委員

会員誕生日 辻 彰彦 君 9月18日

配偶者誕生日 富澤志津子 夫人 9月16日

肥田 好子 夫人 9月17日



卓 話

「機能性食品について」

早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構

矢澤 一良 教授

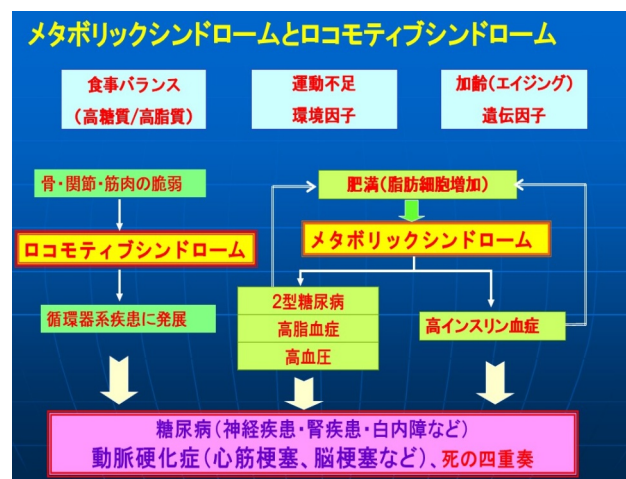
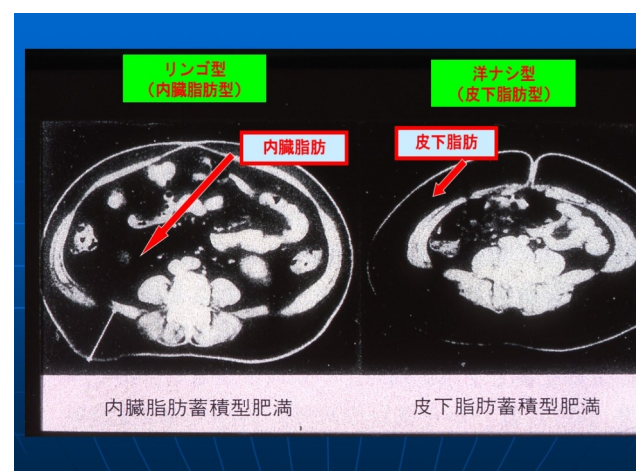
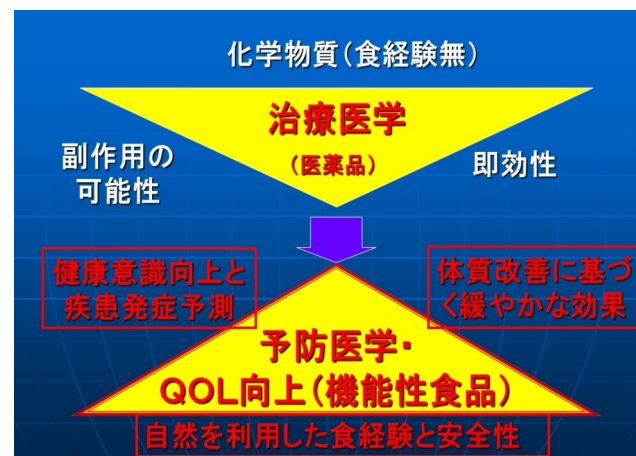


2019年9月12日

大和中ロータリークラブ セミナー

食事による予防医学

矢澤 一良
早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構
規範科学総合研究所ヘルスフード部門 部門長
熊本保健科学大学 客員教授
中国 瀋陽薬科大学 客座教授



ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームの定義

主に加齢による運動器の障害のために、移動能力の低下を来し、要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態

ロコモの三大要因

- ① 骨粗鬆症、骨粗鬆症による骨脆弱性骨折
- ② 変形性関節症や関節炎による下肢の関節機能障害
- ③ 筋肉疲労と筋肉の脆弱（サルコペニア）

ロコモ サルコペニア フレイル

・ロコモティブシンドローム

- 運動器の障害により要介護になるリスクが高い状態になること(日本整形外科学会)。
- 加齢による運動器疾患や身体機能の衰えが主な原因で、寝たきりや要介護の主な原因。

・サルコペニア

- 加齢により筋量や筋力が減少し日常生活に支障をきたすこと。

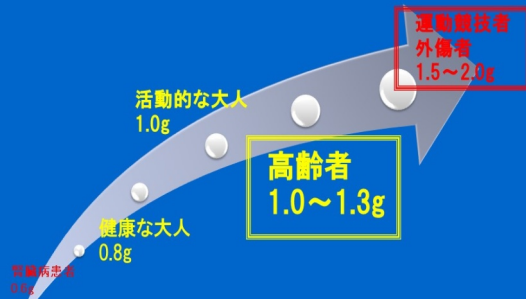
・フレイル

- 高齢になって筋力や活力が衰えた、健康と病気の中間的な状態(日本老年医学会)。
- 予防のためにはたんぱく質栄養と運動が重要。



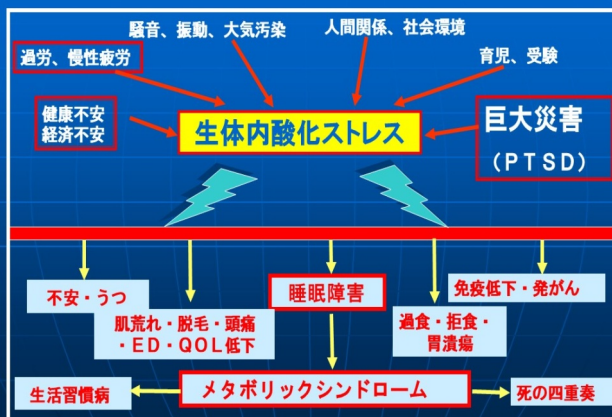
たんぱく質をどのくらいとれば良いか？

1日当りのたんぱく質推奨摂取量 (g/体重kg)



・・・そしてアミノ酸は何をどのくらいとれば良いか？

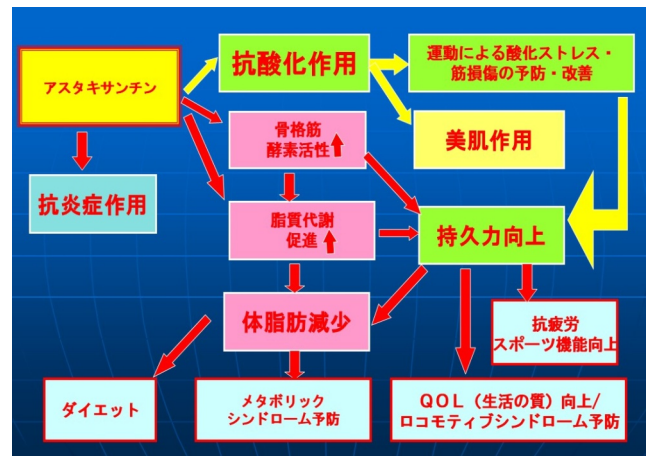
ストレス障害



抗酸化物質	代表的食品	抗酸化物質	代表的食品
ベータカロチン	ニンジン、カボチャ	ケルセチン	タマネギ、オレガノ、リンゴ
リコペン	トマト、スイカ	インフラボン	大豆
ルテイン	トウモロコシ、卵黄、ホウレンソウ	ルテオリン	ミント、セージ、タイム、ルイボス茶
フコキサンチン	ワカメ、ヒジキなどの海藻	アントシアニン	赤ワイン、ナス、アロニア、ブルーベリー、黒豆、赤ジョ、赤キャベツ
カプサンチン	トウガラシ、パプリカ	カテキン	緑茶
アスタキサンチン	カニ、エビ、サケ、マダイ、イクラ、オキアミ	テアフラビン	紅茶、ウーロン茶
含硫化合物	ニンニク、キャベツ、カリフラワー	リグナン	セサミノール
ベータ-ジケトン類	クルクミン	セサミノール	ゴマ

食物繊維の腸活効果

1. 善玉菌が増える(悪玉菌が減る)
2. 便通が良くなる
3. 糖質・脂質の吸収を抑える
4. 免疫機能が向上する
5. 腐敗産物が減る
6. 発癌物質を作る作用が減少する



魚介類摂取頻度別各種疾患の死亡率比 (相対危険度)

死	総死亡	脳血管疾患	心臓病	高血圧症	肝硬変	膵臓がん	肝臓がん	子宮頸がん	観察年
魚食はあらゆる生活習慣病を抑制する	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1,412,740
	1.07	1.08	1.09	1.55	1.21	1.04	1.03	1.28	2,186,368
	1.12	1.10	1.13	1.89	1.30	1.04	1.16	1.71	203,945
	1.32	1.10	1.24	1.79	1.74	1.44	2.62	2.37	28,943
	9.134	4.541	3.919	4.143	3.768	2.144	2.109	4.142	
	p<0.0001	p<0.0001	p<0.0001	p<0.0001	p<0.0001	p<0.05	p<0.05	p<0.0001	

