



会報

WEEKLY REPORT

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2021-22 R.I.会長

シェカール・メータ

第2500地区第6分区帯広北ロータリークラブ

会長/深井 弘美

副会長/山本 淳

幹事/川端 正幸

[四つのテスト] 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

第3020回 例会報告

2021.10.22

●例会日/金曜日 <12:30~13:30>
●例会場/ホテル日航ノースランド帯広
●事務局/帯広市西3条南9丁目 帯広経済センタービル4F
TEL 0155-25-7347

■点鐘

深井 弘美 会長

■開会宣言

■ロータリーソング

■会長挨拶

深井 弘美 会長



皆さんこんにちは。
来週29日は休会となりますので今月の例会は今日で最後となります。

早いもので7月より始まり10月も終わろうとしています、コロナ休会もありましたがあつという間の4ヶ月でした。季節も秋より冬へと向かい厳しい季節がやってきます。東京オリンピックも終わったばかりと思っておりましたら、早いもので2022年開催の北京オリンピックの聖火が10月20日北京に到着したとの事で時の流れの速さには驚かされます。

今日はクラブバナーについてお話ししたいと思います。

多くのロータリー・クラブの多彩な伝統の一つに、小さなバナー、旗、あるいはペナントの交換があります。ロータリアンが遠くの地方に旅し、各地で欠席をメイクアップするとき、友愛の印として交換するためのバナーを持参します。多くのクラブは、受け取った色とりどりのバナーを、クラブ例会や地区の行事での展示に飾るために使用します。

1959年、RI理事会は、こうしたバナー交換の人気の高まりを認識し、バナーのデザインをクラブの地元地域社会や国を明確にかつ豊かに表現するものとするよう、参加クラブに奨励しました。バナーにはそのクラブの領域を示すような絵やスローガン、デザインを含めることが推奨されています。

多くの訪問者がメイクアップに訪れ、バナー交換を希望する人気のある地域では特に、こうした交換によって財政的な負担がかかるクラブもあることを理事会は認識していました。あらゆる場面で、クラブはバナーの交換には良識を働かせて節度を守り、こうした財政的な負担のためにクラブ本来の奉仕活動に支障をきたさないよう、注意を払う必要があります。

バナーの交換はたいへん楽しい習慣です。特に、その地域社会の自慢の種について興味深く物語っているような独創的で芸術的なバナーであれば、なおさらです。バナーの交換は私たちの国際的な交友を示すシンボルとしての役割も果たしているのです。

当クラブもバナーは1959年の発足当時より2020-2021年度より第5作として朝日に照らされる日高・大雪連峰とばん馬をモチーフにした「力強く、折れない団結力」表したバナーになっています、機会が有りましたら出張の際にでもバナーを持ちメークアップして見てはいかがでしょうか。

■前年度地区表彰

前年度 松岡 真勝 幹事

30年表彰 夷石 行夫 会員

20年表彰 松原 光一 会員 松本 健春 会員

工藤 一則 会員 来海 有起 会員

関口 亘 会員

15年表彰 石岡 幸雄 会員 矢戸 雅英 会員

10年表彰 木戸 辰浩 会員 長谷川道正 会員

前年度ガバナー事務所より退会者0表彰を前年ガバナー事務所より表彰状授与

前年会長 関口 亘 旧会長

■新会員紹介

柴田 隆視 会員



高橋 章 新会員

皆さんこんにちは北海道電力ネットワーク帯広支店の高橋章と申します、歴史と伝統のある帯広北ロータリークラブに入会を認め頂きまして誠にありがとうございます。

ロータリーの活動に努めて参りたいと思います、私は昭和40年に生れ今年56才平成元年に帯広営業所に入社してひとつ先輩社員として稗貫さんがいました、帯広に4年おりました、記者会見の対応などやり その間札幌と東京の行き来40代はじめに東京支社広報部から帯広支店で2回目の着任となりました。札幌から東京札幌ということ今回帯広となりました。東京が3回とそれからこれまで私は身赴任ですけれども今回、自分の妻と一緒に引っ越ししてきました。今回で帯広3回目の勤務です2回目から十数年前ということで人も街並みもすっかり変わってしまいましたけれども時代を先取りして頑張って参りたいと思いますので何卒よろしくお願ひします。

■ニコニコボックスの発表

山本 淳 副会長

畠山 美和 会員 福田 和彦 会員 松岡 真勝 会員

井田 真紀 会員 柴田 隆視 会員

■プログラム

福田 和彦 健康情報委員長

社会医療法人博愛会 管理栄養士 高瀬 睦美 様



ただいま紹介いただきました。高瀬ですこの様な大勢の方々の前で大変恐縮しております。このような場はとて不慣れで緊張しておりますが、最新の栄養のトピックスも織り交ぜながら何か一つでも皆さんのお役に立てる情報を提供出来ればとおもいます。

では早速日本人の平均寿命ですが皆さんご存知の通り2020年の平均寿命は過去最高を更新し世界一になっています、そんな我が国ですが戦前の100年ほど前も440年前に活躍した織田信長の時代の平均寿命とさほど変わっていません、300年以上平均寿命が延びなかったことがわかります日本人の平均寿命が延びたのは戦後のことですがその後の平均寿命の低下が著しく現在は世界に例のない長寿国となりました。なぜ日本人の平均寿命が戦後世界1位なったのでしょうか。

医療保険制度の充実と言うまでもありませんがここで注目したいのは食文化の変化です。米や芋などを中心とした質素な食事ではカッキーなどの栄養障害に悩まされたり栄養不足による乳幼児の死亡も高く感染症でも多くの人が亡くなり短命でしたが戦後欧米の食文化が日本に取り入れられるようになり肉、卵乳製品など良質なタンパク質と適度に脂肪を取ることで栄養状態が大幅に改善され日本の長寿国へと成長しました。一昔前までは青鼻たらした子供達もいましたが最近見かけなくなったのも子供達の栄養状態が改善されたためだと言われています日本人のスポーツ選手の活躍も目覚しく一昔前ではオリンピックで金メダルをたくさん取れることはありませんでした。先日の東京オリンピックでは金メダルを27個も獲得していますオリンピックの金メダル取るための手順書にも食事の欧米化と書いてあることです栄養状態を良くすることでオリンピックでのメダルを獲得できるようにもなり



ました、野球の大谷選手はダルビッシュ選手のように海外で活躍できる選手が生まれるようになりました。ここで日本の食事の素晴らしいところは、日本の伝統的な和食という文化を残し、完全に欧米の食事にならなかったところですが、ただ弱点がありますそれは塩分が高いことです塩分の摂取量が多いと高血圧、胃癌などのリスクが上がります暴飲暴食が胃がんのリスクを上げるのは、胃の粘膜の保護を壊して粘膜を傷つけて炎症を引き起こすためと考えられています、高血圧は寝たきりの原因になり、心臓の血管が詰まったり切れたりする十分な病気につながる場合があります。塩分摂取量の平均値は男女ともにグラフの通り10g 前後になっていますが5年に1度厚生労働省から出される塩分の目標値が下がります2020年度の最低でもグラフの通り男性が7.5g 女性6.5g と表示が変更になりました高血圧学会では6g 未満の塩分摂取量推奨しています実際の摂取量には目標値にまだまだ遠いことが分かると思います。このように言われてもピンとこないかもしれません例えば外食で食べるラーメンを汁まで飲んでしまうといっぱいで6グラム全部の塩分がありそれだけで一日の目標にしてしまうこととなります。塩分量を体感してもらうための調理のポイントについて少しお話ししたかったのですが、時間の都合上割愛させていただきます。日本の経済の発展とともに食生活が豊かになる食生活の問題といえば糖尿病やメタボなど生活習慣病デカ盛りを思い浮かべがちですが現在世界で問題になっているのは栄養障害の二重負荷というものです栄養障害の二重肥満や生活習慣病など栄養障害が心配される人、痩せや貧血で栄養不足などの栄養障害の栄養不足などの両方が同じ国に存在していることを言います。

壮年期中年期は生活習慣病や肥満患いながら加齢とともにフレイルや栄養不足状態になってしまうことも栄養障害の二重負荷と言われています。障害を患っている方がたくさんいることがわかりますSDGsの中で飢餓をゼロにすることを目標にして世界で飢餓に苦しんでいる人は約7億人もいますと言われています。日本では食費よりも被覆や通信費を抑制していることが飢餓の原因にもなって、一人暮らしの大学生でもスマホ代や身なりを整える食費を削って生活し栄養に偏りがちになっています。

また加齢による筋力低下 動脈硬化、要因としては高血圧、喫煙、糖尿病、脂質異常、肥満などがありますこれらは単独でも動脈硬化を進行させますが重なればそれぞれの程度が低くても動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中の危険が高まること分かっています血圧、血糖、脂質この三つのうち二つ以上の数値が高くなること、単におへそ周りが大きいだけではメタボリックシンドロームには当てはまりませんが、この項目の1つでも当てはまれば予備軍として注意が必要 多少お話ししたかったのですが時間の都合上割愛させていただきます。生活習慣病についてお話しさせてもらいましたが次は年齢が進むにつれて課題となる(フレイル) 加齢に伴う身体機能が低下し健康障害を起こしやすくなった状態です介護が必要になる前段階とも言えます、言葉でそれとサルコペニアという言葉もよく耳にするとと思いますがサルコペニアとは筋肉量の減少を示す言葉です 体重が2~3kg 減り特に何もしていないのに以前に比べて疲れやすくなり買物や集まりに出かけるのが億劫になったという人はフレイルが心配です、それかサルコペニアのどちらか栄養不足で筋肉量の低下が重なったことが原因でサルコペニアフレイルにつながる状態はお互いに関係するもの70代以上の男女ともにすべての要素においての摂取量が減少していますそれでは肥満による生活習慣病が気にされていましたがこれが栄養障害の二重負荷の課題となるところですそれによって太り過ぎよりも短命なことも解ってきています。栄養不足が体の抵抗力を減少させるため肺炎になるリスクが高まるとも言われていますそのため健康

診断の体重の項目の横にあるBMI というのをご存知でしょうか、これは身長と体重から出される適正体重のことで計算の方法はスライドの通りになりますがセンチメートル計算するときは身長をメートルに直すことがポイントです例えば身長167センチで体重70キログラムのBMI適正体重BMI 18.5以上20未満なのでこの形BMI 25未満になるなら2.2kg 理想体重といえます。18.5以下は痩せすぎが心配されています、心配材料としてアルブミンというものがありませんアルブミンは血液の中の重要なタンパク質で体の栄養状態を示す一つの基準になります、こちらも健康診断の時にチェックできます、ぜひ見てくださいアルブミンの低下はタンパク質の摂取不足は飲酒による肝機能の低下によっても起こります、そして皆さんご存知の通り筋肉や骨血液の材料となる重要な要素です色々仕事をしてくれる栄養素です、しっかり吸収されなければ意味がありませんので栄養を吸収する本当にたくさんの細菌が存在してノドも密接に関係していることから腸内細菌を一つの投資として捉える考え方が広まりつつあります最近大注目の腸内細菌にはこのようにたくさんの細菌があります腸内では善玉菌に餌を与えて発酵させることより短鎖脂肪酸というものが作られますこのスライドのご覧の通りたくさんの良い働きをしてくれますがその中でも特に注目したいのが体内の炎症反応が起こせる炎症性サイトカインというものを抑える働きですこの炎症性サイトカインは新型コロナウイルスに大きな関わりがあります新型コロナウイルスは肥満症の人が重症化しやすいというのは耳にしたことがあると思いますがそれは肥満者が内蔵脂肪炎症物質が大量に作られて炎症し悪化のリスクが高くなるということです短鎖脂肪酸はその炎症物質を抑える働きがあります新型コロナウイルスの感染者と非感染者の腸内細菌を分析した結果感染者では善玉菌が腐属していることがかかっており腸内環境が崩れて肥満の人が重症化しているというデータがありますまた人の免疫細胞の7割が腸内に存在するといわれています腸内にはたくさんのひだがありそこは栄養身体に送り込むための最初の場所なので病原体などを一緒に取り込まないようにする備えが欠かせません免疫細胞の7割が腸に集中するのはこのためです、誰にとっても悪い細菌が入ってきた場合免疫グロブリンa という免疫物質を出しますが免疫グロブリンa 短鎖脂肪酸により増加量が増えることが分かっています、これが腸内細菌が整うと免疫力がアップすると言われている仕組みです、腸内細菌が整うとこんなにも良いことがたくさんあります腸内細菌を整える食べ物はどうなるのでしょうか、スライドのような発酵食品がそれにあたります。名前ですがプレバイオティクスと呼ばれるのが腸内細菌のエサになり善玉菌を育てる食品でオリゴ糖や食物繊維を含む食品がそれに当たります。私自身も主食を玄米にして3ヶ月ほど経ちますが長年の悩みだった便秘にもとても効果を感じております。お米といえば福田商店ですが私も福田商店の美味しいお米を食べて毎日健康な身体作りに励んでます、プロバイオティクスプレバイオティクスですがこの二つの食品を一緒に摂取した方が相乗効果が高く一緒に摂取することをシンバイオテックス呼んでいます例えば玄米ご飯に納豆やバナナヨーグルトなどがシンバイオティクスと呼ばれる組み合わせになっていますここまでについてお話ししてきた本当だったらもう少しお話ししたいのですが、時間となりましたのでお話しここまでとさせていただきます。

話したい言が沢山ありお時間を過ぎてしまい申し訳ございません。もう少し詳しい話を聞きたいという方がいましたら是非お声掛け下さい、皆さんの貴重な時間をいただきありがとうございますございました皆さん何かお役に立てる情報をお話しできれば幸いですご清聴どうもありがとうございました。

■次週のプログラム予定

「ゲスト卓話又は会員卓話」

■閉会宣言

■点鐘 深井 弘美 会長

例会案内

〈月曜日〉 広尾RC:日高信金広尾支店 〈水曜日〉 帯広RC:ホテル日航ノースランド 〈木曜日〉 足寄RC:足寄銀河ホール21
 帯広南RC:北海道ホテル 上土幌RC:川村福祉会館 清水RC:清水町中央公民館
 〈火曜日〉 芽室RC:めむろ一どセミナー 音更RC:ハピオ木野 帯広西RC:北海道ホテル
 帯広東RC:ホテル日航ノースランド

■出席報告/石井 宏治 出席委員長

会員数	計算に用いる 会員数	ホームクラブ 出席数	マークアップ	欠席	出席率