

Rotary Club of AMA weekly report.



2021～2022年度
国際ロータリーテーマ

奉仕しよう
みんなの人生を
豊かにするために



2021-2022年度 RI会長 シェカール・メータ
第2760地区ガバナー 沓名 俊裕
会長 家田 安啓 副会長 谷川 浩司
幹事 中島 英之
例会日 毎週月曜 例会場 名鉄グランドホテル
【公共イメージ向上委員会】
委員長 稲垣 秀樹 副委員長 神戸 剛
委員 浅野多喜男・古川 宏・後藤袋美・
池崎 晴美・西川 広樹・田中 正博

【事務所】〒453-0015 名古屋市市中村区椿町17番16号 丸元ビル TEL(052)451-6617 FAX(052)451-6710 e-mail:kk01-ama@eos.ocn.ne.jp

2022年 5月16日（曇りのち雨） 第2週 第2385回例会

Song " 日も風も星も "

Guest 中島 良さん（中島英之君ゲスト）

Attendance

会員	67名	欠席	8名	出席率	87.88%
----	-----	----	----	-----	--------

President Time 家田安啓 会長



昨日は、沖縄返還50周年ということで、記念式典などが行われました。沖縄返還は、私が高校1年生のときでしたが、当時は、「沖縄を返してもらってよかった」ということや「右側通行が一夜にして左側通行になるなんて、大変だろうな」という程度のことしか考えていませんでした。しかし、沖縄の歴史を考えると、琉球王国という名称の王政国家は無理にしても、琉球共和国という名前で、独立する選択肢もあったのではないかと思います。沖縄の伝説では、アマミキヨという女性の神様が東からやってきて、久高島という沖縄本島の近くの島に降り立って、生まれた子供たちが沖縄の人々になったとされています。考古学的には旧石器時代から沖縄には人がいたとされています。時代は飛びますが、今から600年ほど前に沖縄が統一され、琉球王

国が建国されました。その後、明治になって、琉球処分という明治政府の命令により、1872年に琉球藩とされ、1879年には沖縄県とされました。この時、清国を頼って独立しようという運動もあったようです。これは、かつて独立国家であった琉球が、日本に併合されたこととなりますから、太平洋戦争終了時に日本から独立するというのもあり得たのではないのでしょうか。

これとは別に、私が沖縄について伝えたいことのいくつかをお話ししたいと思います。まずは、沖縄の空手についてです。オリンピックでも、沖縄の人がメダルを取りましたが、沖縄の空手は護身術として発達したもので、型が中心で組手はしないそうです。この沖縄の空手の言葉には、「空手に先手なし」という言葉があり、あくまでも護身術であることを戒めています。さらには、「人に打たれず、人打たず、事なきをもととするなり」という言葉もあるそうです。空手の技を一生使わないで済むことが極意だということのようです。そのため、平和の武道とも言われています。また、沖縄では、心とか、優しさとかを大事にしています。現在放送中の朝ドラの「ちむどんどん」というタイトルの「ちむ」というのは肝という漢字で表されますが、「気持ち

Today	5月23日（第2386回）
担当	稲垣秀樹 公共イメージ向上委員長
演題	クラブフォーラム 公共イメージ向上委員会
Next Week	5月30日（第2387回）
担当	加藤春視 プログラム委員長
演題	卓話「公正証書遺言について」 公証人 榊原信次氏

がワクワクする」という意味です。この肝という字と心を書いて、「ちむぐる」と読みます（普通に読むと「きもこころ」です）が、思いやりとか、やさしさとか、助け合う心を言うそうです。ちなみに沖縄の言葉は「あいう」で終わり「えお」がありません。「あいういう」となります。そのため、「こころ」が「くる」になり、「おきなわ」が「うちなあ」になります。私が知っている沖縄や奄美の出身の人たちは、優しくて良い人ばかりです。ただ、ご先祖さまや、身の回りの神様や、霊的な存在に関する話など、受け入れられないと馴染めないところもあります。私は、そのような怪しげな話が大好きなので、いずれ沖縄か奄美の島に移住して、たくさんの神様とのんびり暮らしたいものだと思います。

Secretary Report

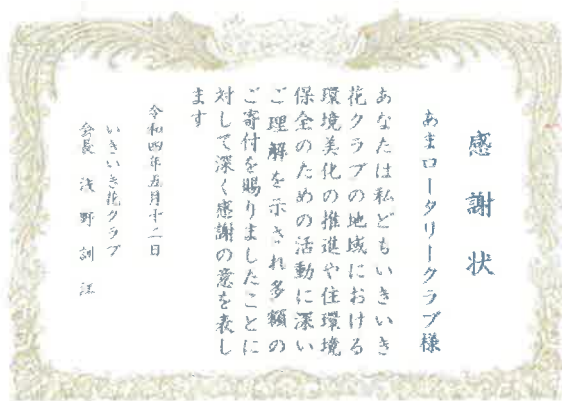
中島英之 幹事

1 第6回次期準備理事会のご案内

日時 5月16日（月）例会終了後

場所 アイリス 名鉄GH 18F

2 いきいき花クラブより感謝状が参りました。



ニコボックス

ご投函有り難うございます

家田安啓 会長

台湾・汐止ロータリークラブの40周年行事が延期となりました。ネットで合同夜間例会を企画していましたが、残念です。

沖縄返還50周年です。

谷川浩司 副会長

これから東京出張です。少しずつもとに戻りつつあり

ますね。

中島英之 幹事

伊藤綾香先生、本日はよろしくお願ひします。

後藤裕一君

国際奉仕委員会IDM参加の皆様、お疲れ様でした。当日突然の汐止40周年式典延期のご報告で拍子抜けで残念会となりました。IDMの残金をニコボックスに入れてさせていただきます。

前田重廣君

伊藤英毅君、いつも有難う。

皆様にいつも心がけいただき有難う。

酒井和雄君

5月21日（土）、八坂神社のちょうちん祭りを催行します。献燈頂いた皆様には、後日写真を送付させていただきます。有難う。

大竹敬一君

世界の平和を心より祈ります。

伊藤英毅君

昨日は孫が来て楽しい1日を過ごしました。年と共に疲れしました。

北野庸夫君

前重君、例会でお会い出来て。奥様にもお世話になっております。

児玉憲之君

5月12日（木）大治町立公民館にて、「いきいき花クラブ」大治の総会前に、家田会長はじめ総勢5名にて助成金の授与をしてまいりました。村上大治町長ら地元選出の県議員にもご臨席賜り、盛大に開催されました。出席の皆様、大変お疲れ様でした。

黒川元則君

次期プログラム委員会IDMに参加の皆さん、有難うございました。

黒野晃太郎君

真弓君、合唱祭お疲れ様でした。ビール美味しかったですね。

水野 眞君

沖縄返還50年、昔ボーイスカウトで訪れた折、パスポート・ドル・右側通行に戸惑った思い出が浮かびます。

水谷安紀君

ニコボックスの皆さん、何時もご苦労様です。

小倉廣三君

伊藤パティジャ綾香様、本日卓話よろしくお願ひいたします楽しみにしております。

臼井幹裕君

5月13日に津島RCの例会へ出向いて、次年度会長・幹事と挨拶してまいりました。5月30日に津島RC次期会長・幹事が挨拶に来ます。よろしくお願ひします。

合計 38,200円

卓 話

「健康長寿の食生活」

名古屋大学環境医学研究所・名古屋大学高等研究院講師
医学博士 伊藤パティジャ綾香氏



食は生きる基本



You are what you eat

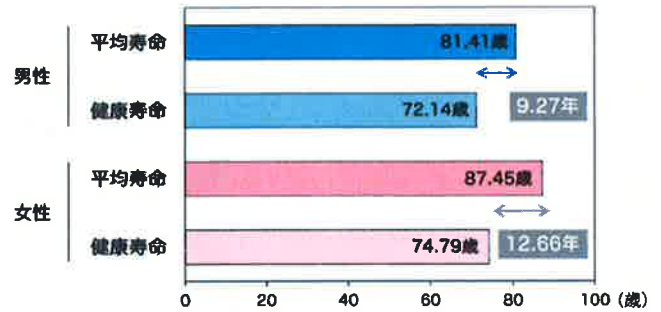
医食同源

健康は食にあり

健康長寿の食生活

- ◆ 私たちの健康維持に欠かせない免疫
Immune system: Essential system for our health
- ◆ 栄養（脂質）による免疫調節
Regulation of Immune responses controlled by nutrition (lipid)
- ◆ 発酵食品による免疫調節と健康
Regulation of immune responses and health by fermented food
- ◆ 発酵食品・栄養による腸内環境調節
Regulation of gut-intestine environment by fermented food and nutrition

日本人の平均寿命と健康寿命



日本人の平均寿命(2019年)と健康寿命(2016年) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

要介護・要支援の原因

主な原因は認知症、動脈硬化性疾患、骨や筋肉の衰え
→ 克服して健康寿命を伸ばしましょう！



2019年 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」より

認知症、メタボ、ロコモを予防することが健康寿命の延伸につながります

認知症のリスクを高める因子

- ・高血圧
- ・肥満
- ・高脂血症
- ・糖尿病
- ・うつ

メタボリック シンドロームなどの病気 (動脈硬化症の原因)

- ・不健康な食事
- ・飲酒
- ・喫煙
- ・運動不足

生活習慣の乱れ (メタボ・ロコモの原因)

食事のポイント① 彩りは良いですか？

- 赤： 肉類、魚類、にんじん、トマトなど
タンパク質、脂質、ビタミン
- 白： ごはん、パン、麺、芋類など
炭水化物、ビタミン
- 黄： 大豆、大豆製品、卵、とうもろこし、かぼちゃなど
タンパク質、ビタミン
- 緑： ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ピーマンなど
ビタミン、ミネラル
- 黒： 海藻類、きのこ類、ごぼう、ごま、こんにやく
食物繊維、ミネラル

食事のポイント② 野菜は1日 350 g

野菜摂取目標は
1日 350 g



野菜や果物には、食物繊維の他に
ビタミンCやビタミンE、ミネラル
など、腸内環境を整えるための
栄養素が豊富に含まれます



食事のポイント③ タンパク質を食べる

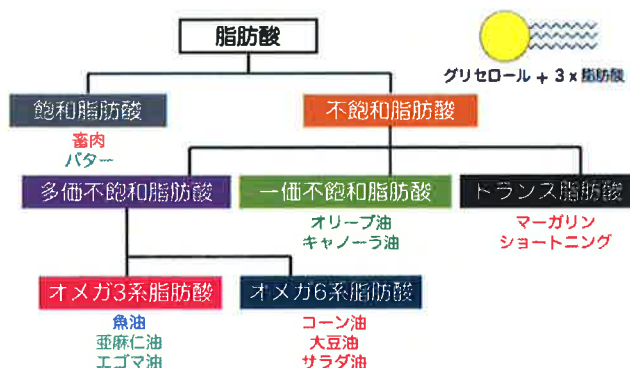
男性 60g 女性 50g
これらの食品を最低250~300g食べましょう



これらの食品を400g ♪ タンパク質80g

タンパク質をしっかり摂ることによって
筋肉や骨の衰えを予防しましょう

食事のポイント④ 良質の脂質を摂る



食事のポイント⑤ 発酵食品を食べる

- 中性脂肪蓄積の抑制と体重減少
- 高脂血症の改善
- 抗糖尿病
- 動脈硬化性疾患の発症リスク軽減
- 幼少期のアトピーやアレルギー発症の軽減

食事のポイント⑥ お酒は飲み過ぎない

飲酒量の目安は以下の通りです
飲み過ぎないように気をつけましょう

お酒の種類	アルコール度数	単位	量
ビール	5度	中びん1本	500ml
日本酒	15度	1合	180ml
焼酎	25度	0.6合	約110ml
ウイスキー	43度	ダブル1杯	60ml
ワイン	14度	1/4本	約180ml
缶チューハイ	5度	1.5缶	約520ml

第1週・月曜日 13:30-15:00
栄中日文化センター

久屋中日ビル教室

医学博士から学ぶ 美しく健やかに生きる食事

講義のみ

- 【6月6日】 健康維持のための鉄と食生活
- 【7月4日】 代謝の仕組みを知ってますます健康
- 【8月1日】 エピゲノムって何？
環境が遺伝子を変化させるシステム
- 【9月5日】 プレシジョン栄養学って何？
情報を駆使した未来の食のあり方

第3週・金曜日 13:15-15:45

インターティアラ・お料理サロン (栄中日文化センター料理教室提供)

予防医学としての食を学ぶ

講義と食事

【6月17日】
世界の長寿食・シンガポール

【7月15日】
百薬の長？万病の元？健康的なお酒の飲み方

【8月19日】
食の安全性について考える

【9月16日】
ユネスコ無形文化遺産としての日本食を考える

