

Rotary Club of AMA weekly report.



2024~2025年度
国際ロータリーテーマ

ロータリーの
マジック



2024-2025年度 RI会長 ステファニー A. アーチック
第2760地区ガバナー 吉川 公章
会長 後藤 裕一 副会長 板津 和博
幹事 神野 恭寿
例会日 毎週月曜 例会場 名古屋マリオットアソシアホテル 17Fルビナス
【公共イメージ向上委員会】
委員長 竹田 竜一郎 副委員長 白井 幹裕
委員 黒野 謙太郎・中西 巧・山田 広明

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

2024年 7月22日(晴れ) 第4週 第2475回例会

Song ” それでこそロータリー”

Attendance

会員	63名	欠席	9名	出席率	83.64%
----	-----	----	----	-----	--------

President Time

後藤裕一 会長



皆さん、こんにちは。本日は、卓話者として稲垣プログラム委員長の紹介で(株)ファミリーメディカル・ジャパン代表取締役社長の伊賀野結実様がお越しです。伊賀野様よろしくお願いいたします。

さて、悲しいお知らせをしなければなりません。去る6月25日に水野眞君のご夫人、久子様のご逝去されました。96歳でした。久子夫人はコーラス部や家族会行事に積極的に参加され他の会員ご婦人とも親交を深めてこられました。ここに謹んで哀悼の意を表したいと思います。また、水野君からニコボックスでなく本会計に役立てていただきたいと多大なご寄付を賜りました。水野君のお心遣いを無駄にしないように会の運営に活用してまいりたいと思います。

水野君、本当に有難うございました。いつまでもお元気にご指導をお願い致します。誠に有難うございました。

次に、クラブ計画書並びに会員名簿においてあってはならないミスを犯し鈴木君、山下君、川島君には不快な思いを与えてしまったことをここに心よりお詫び申し上げます。楽しくやろうと唱えておきながらいきなりのミスを犯し誠に申し訳ございませんでした。このようなミスが二度と起こらないように行ってまいりたいと思います。

さて、7月12日に2760地区2024-25年度クラブ活性化セミナーが開催され、私と神野幹事で参加してまいりました。吉川公章ガバナーよりセミナーの趣旨説明の後に伊藤靖祐地区アクションプランチャンピオンよりステファニー・アーチックRI会長の打ち出した3イヤー・ローリング・ターゲットが打ち出された経緯、それはロータリーの会員数が世界的規模で減少している現状を打破するためであること、そして吉川ガバナーが打ち出されたロータリーの行動計画を4つの優先事項にそって、各クラブが戦略計画を立て会員増強を進めていくためのクラブアクションプ

Today	7月29日(第2476回)
担当	稲垣秀樹 プログラム委員長
演題	卓話「あま地区の子ども食堂の今」
	おおはる未来食堂 代表 森久美子様 かもり子ども食堂Miらい 副代表 渡辺佐織様
Next Week	8月 5日(第2477回)
担当	稲垣秀樹 プログラム委員長
演題	卓話「子供たちが生きる事に希望を抱ける 健康な社会」
	沖堂 靖子様

ランチャンピオンすなわちクラブ行動計画推進リーダーを指名し、会員増強を3年計画に基づいて進めることを出席した各クラブの会長・幹事あるいはクラブ戦略委員会委員長等に要請されました。高山地区ロータリー財団委員長、木所地区会員増強委員長、古市地区公共イメージ向上委員長より、それぞれの委員会の方針が示された後、10グループに分かれディスカッションを行い、各クラブの現状・会員増強への取り組みなどを話し合いました。クラブの持続可能な奉仕活動・親睦活動につなげるための会員増強を図る上で本年度の会長方針である「楽しくやろうあまロータリークラブ」としており、今いる会員が楽しみめ友人・知人を誘おうと思えるようにすることをテーマに掲げたことは間違っていないと思えました。会員皆様のご理解とご協力を仰ぎながら楽しい会運営に努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

2023 - 24年度出席賞



通算35年皆出席賞 加藤憲治君



通算30年皆出席賞 西川広樹君



通算15年皆出席賞 児玉憲之君、中島英之君、

家田安啓君

通算5年皆出席賞 神野恭寿君



年間最多出席賞

1位 児玉君、2位 後藤裕一・加藤春視君



年間ホームクラブ皆出席賞

竹田君、児玉君、山田尊久君、板津君、加藤春視君、

後藤裕一君、神野君

年間100%出席賞

後藤(裕)君、家田君、稲垣君、板津君、神野君、

加藤（春）君、加藤（憲）君、加藤（徹）君、児玉君、
黒川君、武藤君、中島君、西川君、大西君、竹田君、
武井君、谷川君、山田（朝）君、山田（広）君、
山田（尊）君、横井君

ニコボックス

ご投函有り難うございます

後藤裕一 会長

本日の卓話は「本物の腸活」のお話です。伊賀野結実様、よろしくお願ひいたします。

梅雨明けし、暑さのピークです。熱中症に注意してご健康に！

クラブ計画書、会員名簿で大きな間違いをおかし、申し訳ございませんでした。

板津和博 副会長

（株）ファミリーメディカル・ジャパン代表取締役社長の伊賀野結実様、本日の卓話、よろしくお願ひいたします。

梅雨明けして殺人的暑さが続きます。皆様お体をお気をつけください。

西川広樹君

誤嚥防止のためにコーラス部に入会しました。

青本道春君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

服部竜也君

猛暑の日が続きます。熱中症対策を忘れずにご自愛ください。

家田安啓君

暑いですね。お体にはお気をつけください。

稲垣秀樹君

伊賀野様、本日卓話、よろしくお願ひします。

伊藤英毅君

当然ですが、暑いですねえ～。

加藤憲治君

「あっ」と言う間の35年が過ぎました。今後も元気で出席したいと思います。

加藤 徹君

28日の日曜日に当社カルバートパークにて保護ネコ譲渡会があります。ネコ好きの皆さん、お待ちしてます。

13時からです。

北野庸夫君

家内の誕生日のお祝いの品、有難う！

水野 真君

本願寺西別院の盆踊りに参加。暑くて満員の人々でした。

水谷安紀君

猛暑の日が続きます。熱中症対策を忘れずにご自愛ください。

大西晃弘君

伊賀野様、本日の卓話、楽しみにいたしております。

田中正博君

本日の卓話は「腸活」のお話です。伊賀野様、よろしくお願ひします。

合計 103,000円

卓 話

「腸内環境で全身の健康が決定！

～腸活とは。（本物の）～

（株）ファミリーメディカル・ジャパン

代表取締役社長 伊賀野結実さ



腸内環境の大切さと本物の腸活についてお話しさせていただきます。私は母の認知症をきっかけに、健康と仕事を失い、本当に健康になるためには腸内環境が重要であることを知りました。この経験を通じて、皆さまの日々の健康に少しでも役立てれば幸いです。

現在、さまざまな健康法があふれています。テレビ、雑

誌、インターネットなど、ほとんどの情報は同じです。60年前にサプリメントが海外から輸入され認可された頃から、不足している栄養素を摂取することで健康になり、病気を予防できるとされてきました。しかし、薬やサプリメント、健康食品、食事療法などさまざまなものがある中で、本当に健康な方は増えているのでしょうか？実際、がん患者は過去最高、アトピー、アレルギー、精神疾患、生活習慣病など、すべての病気が過去最高となっています。その結果、国民の医療費も過去最高となっています。そこで現在の研究により、健康も精神も腸内環境次第であることが明らかになってきています。人間の体の中で、脳や心臓よりも先に形成されるのが腸です。腸は人間の生命の根本であり、植物で言うところの根っこに相当します。腸内環境の働きは、消化、吸収、合成、代謝、解毒、造血、排泄、免疫です。消化・吸収の8割は腸で行われます。体に必要な栄養素やホルモンは腸内環境で多く合成されます。基礎体温も腸でつくられます。身体に悪いものは、下痢などで解毒されます。全身の血液の元も腸内環境でつくられます。免疫細胞の7割は腸内環境に集中しています。便秘や下痢、腸が汚れていたり炎症を起こしていると、これらの機能が全く働かず、さまざまな不調につながります。したがって、健康で元気で若々しくいるためには、腸活が非常に重要です。

腸内環境は、腸に生息する腸内細菌のバランスで決まります。善玉菌2割、日和見菌7割、悪玉菌1割というのが理想的なバランスです。そのバランスを保つために腸活が必要です。腸活の方法は大きく分けて3つあります。

1. プロバイオティクス：乳酸菌や発酵食品を摂る方法です。生きた菌は胃酸や胆汁で死滅しやすく、腸にたどり着いても定着・増殖が難しいため、ヨーグルトなどでの腸活は大量に摂取しないと効果が現れにくいです。

2. プレバイオティクス：野菜や食物繊維、サプリメントなどで腸の善玉菌を増やす方法です。しかし、悪玉菌を増やす農薬や添加物が多く、外食を含めるとコントロールが難しくなります。健康志向の高い方向けです。

3. バイオジェニクス：菌が代謝した物質で腸内環境を変える方法です。腸内環境と全身の機能を確実に変える方法として注目されており、少量を継続して摂取するだけで効果があり、これからの時代に向いているとされています。さまざまな方法がありますが、皆さまのライフスタイルに

合った腸活をしながら、ぜひ健康な毎日をお過ごしください。

流行の健康法にはウソがいっぱい

- 腸のために毎日ヨーグルトを食べるようにしている
- カルシウム不足にならないよう、毎日牛乳を飲んでいる
- 果物は太りやすいので控え、ビタミンはサプリメントでとるようにしている
- 高タンパク低カロリーの食事を心がけている
- 水分はカテキンの豊富な日本茶でとるようにしている
- 水道水は残留塩素を抜くために、必ず一度沸騰させてから飲んでいる

腸の大切な役割

腸には大きく8つの役割があります。



プロバイオティクス (Probiotics)

人体に良い影響を与える生きた微生物(善玉菌)を含む食品を摂取し、腸内フローラのバランスを改善する物。整腸作用があるほか、血清コレステロール低下や免疫賦活化などの効果も期待されている。

ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬け物等



生きた菌として腸内フローラのバランスを改善し体調節を行う。

但し、体外より摂り入れた生きた菌は腸内で定着することは困難。毎日多量に食べ続けることが必要となります。

プレバイオティクス (Prebiotics)

腸内の善玉菌の増殖を促し、腸内フローラのバランスを整える目的を持つ食品を摂取すること。

オリゴ糖や、食物繊維を含む野菜類 (たまねぎ、キャベツ、ごぼう、イモ類、トウモロコシなど)



善玉菌の増殖効果以外に、ミネラルの吸収を促進する作用や炎症を抑える作用があることもわかってきました。ただ、自身の善玉菌が弱っていると、効果が出るのに時間がかかるケースやあまり多く食べるとカロリー過多になりやすいので注意が必要です。