



## 第 1846 回例会

平成 27 年 9 月 14 日 (月)

12:30~ 海南商工会議所 4F

ゲスト卓話

### 1. 開会点鐘

2. ロータリーソング 「我等の生業」  
 3. ゲスト紹介 羽衣国際大学 人間生活学部  
     食物栄養科 1回生  
     宮本 陽加 様

### 4. 出席報告

会員総数 49 名 出席者数 33 名  
 出席率 67.35% 前回修正出席率 63.27%

### 5. 会長スピーチ

会長 阪口 洋一 君



皆さん、こんにちは。ご出席ありがとうございます。本日のお客様は、羽衣国際大学の宮本陽加さんです。宮本さんようこそお出でいただきました。後ほど卓話よろしくお願ひいたします。

地区アクティングガバナーの辻秀和氏より、アクティングガバナー事務所を河内長野市に開設いたしましたとの連絡が入っております。いよいよ、辻ガバナー本格的に行動されはじめたようです。豊澤氏がガバナーを解任されたことにより、彼が任命した幹事、補佐、各委員長はすべて辞任し、辻アクティングガバナーが新たに任命するそうです。当クラブにも地区への協力要請があり、谷脇さんにガバナー補佐就任要請があります。

さて、今月は「基本的教育と識字率向上月間」です。昨年までは単に『識字率向上月間』とされていましたが、今年度から「基本的教育と識字率向上月間」となっておりました。この識字率向上月間ですが、日本では殆ど関心を持ちにくい事に思われているのではないかでしょうか。しかしながら、世界の実態を見るとロータリアンとして決して無関心でいられないと思います。識字率とは、一定の地域で「15歳以上の人口に對し、日常生活に支障なく文字の読み書きの出来る人の割合」を表します。

世界にいまだに7億7,600万人の読み書きの出来な

い方がおられ、そのうち 64%が女性です。学校へ行けないこどもが 7,700 万人存在し、非識字者の多い国としてはインド、中国、アフリカと続きます。読み書きできないことは、飢餓、疾病、貧困などあらゆる悲惨につながる可能性があります。母親が初等教育を受けていれば 5 歳未満のこどもの死亡率が 1/2 になると言われています。文字を読めない母親が引き起こす薬の事故が非常に多いことが原因です。日本のいくつかのロータリークラブがフィリピンなど途上国で学校を建設し、書物の寄贈などの活動を行っており教育と識字率向上に貢献しておられます。

当クラブも数年前にフィリピン・マンダウエイイースト R C を通じ、現地の学校に沢山のパソコンを寄贈したことがございます。日本の識字率は 100%に近いのですが、日本語の表現力、理解について最近の若い人にはその能力が少し劣ってきてていると言われております。私も全てパソコンに頼っていますので、漢字を忘れる、単語を忘れることが多くなっています。これは、識字率の低下でしょうか。それとも老化現象でしょうか。この機会に、識字率の問題を再認識し、世界の識字率向上のために私たちロータリアンの意識を深めたいと思います。

### 6. 幹事報告

幹事 横出 廣 君

○例会臨時変更のお知らせ

和歌山中 R C 9月 18 日 (金) → 9月 18 日 (金)  
 19:00~ ルミエール華月殿

クラブフォーラム：雑誌委員会  
 高野山 R C 9月 25 日 (金) → 9月 26 日 (土)  
 高野山奥の院前

(台風 18 号による豪雨被害被災への募金活動)

○アクティングガバナー事務所開所のお知らせ

開所日 2015 年 9 月 2 日  
 業務時間 午前 10 時~午後 5 時 土日祝休み  
 住所 〒586-0017  
       大阪府河内長野市古野町 7-42 2F  
 T E L 0721-55-2640  
 F A X 0721-55-2641  
 E-mail hidekazu-2640@pure.ocn.ne.jp

9月は 基本的教育と識字率向上月間です

四つのテスト 首行はこれにてらしてから

- ①真実かどうか ③好意と友情を深められるか  
 ②みんなに公平か ④みんなのためになるかどうか



事務所 〒642-0002 海南市日方 1294(海南商工会議所内)

電話(073)483-0801 FAX(073)483-2266

会長：阪口 洋一 幹事：横出 廣 SAA：千賀 知起

## 7. ゲスト卓話

## 「食と健康の関わり」

羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養科1回生  
宮本 陽加 様

- 1 平均寿命が4年連続、過去最高を更新している日本。2014年度の発表で男性は80歳、女性は86歳と1950年代から比べると約20年も寿命が伸びているんですねえ。すごい。世界水準で見ても日本人男性の平均寿命は、世界4位。女性はなんと世界一だそう。女性の方が長生しているホルモンなどが病気を喫煙率や飲酒する機会が少なくてストレス解消が男性よりもきることがあげられています化や医療の進歩、それからやのが関係して長寿につながって



- 2 今年で戦後から70年ですが、世の中はずいぶん豊かになりましたよね。70年前の日本は食料不足が深刻な時代で飢餓状態といわれていたのですね。当時は毎日生きていくことに必死であったと言われていますが、現代は街を歩けばコンビニ、ファミレス、ファーストフードと食が溢れていて食べ物に困ることはないですよね。がしかし、食が豊かになるにつれて今度は次の問題がでてきました。

- 3 飽食の末に起ころる病気→栄養の取り過ぎによって糖尿病、高脂血症、心筋梗塞、脳梗塞、ガン、まあ生活習慣病になる人が多く、問題になってきています。中でも糖尿病はさまざまな病気を引き起こします。有名な3大合併症、血流の流れが悪くなり手足の末端が腐って切断したり、眼の血管がつままって視力障害で失明したり、腎臓機能低下によって最悪死に至ることもあるそう。病気はこわいです。

- 4 ではそうならないためにはどうしたらいいのか？一般的な成人の摂取の目安はだいたい男性は 1800～2200kcal。女性は 1300～1740kcal 前後といわれています。しかしこれは目安であって年代によっても違います。年齢を重ねるほど体内の代謝は悪くなるので基礎代謝は減る。ということは摂取カロリーも少なくていいわけです。また女性よりも男性の方がカラダも臓器も大きいため基礎代謝量は高くなります。バランスのとれた食事を心がけて、いいものを。不規則な時間の食事や外食は脂肪をため込みやすくなるし、カロリーも高く動脈硬化の原因になる中性脂肪が増加してしまします。

- 5 しかし、脂質の多い食べ物でもある食材と一緒に摂ることで脂肪を燃やしてくれ、ためにくくしてくれるのです。中性脂肪をためにくいメニュー、いくつかあげていきます。1つ目：唐辛子とトマト 唐辛子に含まれるカプサイシンは脂肪の燃焼を助け、また脂肪を蓄積にくくす

る効果があります。トマトは中性脂肪を排出するリコピンが含まれているため唐辛子とトマトを食べ合わせれば代謝が上がりダイエット効果も期待できます。2つ目：焼肉とキムチ 焼肉屋さんに行くとキムチありますよね。先にキムチを食べることで



ので太りにくいお酒の1つといわれています。ホットで飲めば新陳代謝を上げてくれますし、クエン酸を含む梅干しを合わせればおつまみの吸収を抑えてくれます。4つ目：とんかつとレモン、生野菜：これは、みなさん定食などで、豚カツを頼んだ時、だいたいていきます。レモンが揚げ物の酸化した油を中和してくれ、付け合わせのキャベツをすることで生野菜に含まれるビタミンやミネラル、酵素の力が消化を高め、肉の脂肪を燃やしてくれます。なにげなくついていて食べていますが、それにはちゃんと意味があるのです。他にも挙げられるのが、さんまやサバに大根おろしが添えられています。これもやはり大根おろしが魚の消化吸収を助けてくれるのです。どうせ同じものを食べるなら、脂肪になりにくくしたいですよね。是非、食べ合わせを意識していただけたらなと思います。

- 6 食事の時や仕事終わりに楽しみな人も多いかと思います。お酒について。お酒は身体にいいのか悪いのか、お酒の飲み過ぎは体によくないと言われていますが、適量ならばさまざまな効用が期待できます。では、一般的に適量ってどれくらいなの？ということなのですが・・・。

1単位から2単位=純アルコール20~40gといわれています。「ビールであれば中ビン

1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ワイン1/4本(180ml)、缶チューハイ1.5缶(520ml)、焼酎0.6合(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)が適量といわれています。

こう見ると少ないです。

効用としては

- ・食欲増進 少量の飲酒は胃の動きを刺激して空腹感が増すことにによって食欲増進効果があります。

・血管が拡張し、血行が良くなる

- ・コミュニケーション力 UP 緊張がほぐれてコミュニケーションが円滑になったりストレスが緩和されたりと結構体にいい作用をもたらします。

お酒には醸造酒と蒸留酒と製造工程がちがう 2 種類があります。ビールの麦芽・酵母にはビタミン、ミネラル、たんぱく質が豊富で脂肪を燃やしエネルギーにかえる助けをしたり、老廃物を排出したりしますし、日本酒にはお肌を保湿してくれ、焼酎は血栓を溶かし血液をサラサラにしてくれ、心筋梗塞、



脳梗塞の予防に効果的。さらに脳や内臓の細胞を活性化してくれるので老化防止にもつながります。そして焼酎は2日酔いになりにくい。これはですねお酒にはアセトアルデヒドという成分が含まれているのですけどこれが二日酔いの原因になっちゃうのです。焼酎はそのアセトアルデヒド量が他のお酒よりも少ないため2日酔いになりにくいといわれています。また、ビールや日本酒、ワイン、缶チューハイの醸造酒よりも焼酎やウイスキーの蒸留酒の方が、糖質がなくてカロリーも低いので太りにくいです。お酒は量を守れば体にいいことが沢山なのです。ですが、ついつい飲み過ぎて二日酔い、なんて経験ありますよね。そんな時、まず飲む前にはウコン、これは有名ですよね。とゴマ。これらはアルコールの消化吸収を助けます。ヨーグルトや牛乳の脂肪分、オクラ・山芋・納豆のネバネバ成分が胃の粘膜を保護し、アルコールから胃を守る役目をします。飲みながら食べる場合は、お肉やお魚、豆腐、チーズ、枝豆などのたんぱく質、焼鳥やお刺身などがおつまみの定番になっているのも深い理由があったのです。ネギ・ニラ・ニンニクもアルコールを分解してくれるのでおススメです。二日酔いにならじみの味噌汁、これは定番でしかも飲みやすい。梅干・大根・卵・コーヒー・柿とコーヒーはカフェインで頭をシャキッとさせ、利尿作用によって老廃物を追い出す作用があります。フルーツは二日酔いにいいといわれていますが中でも柿はアルコール代謝を良くする酵素が多く含まれていてしかもこれから旬なのでいいと思います。

〈わかめ+きゅうり+お酢〉高血圧予防&むくみ解消、高血圧、むくみ、疲労回復、免疫力強化、わかめときゅうりの酢の物にして。

8 今日はこれ!覚えて帰っていただきたいです。体にいい食材を集めて頭文字を取ってまとめた「オサカナスキヤネ」のオ:お茶、お茶に含まれるカテキンは抗酸化作用と老化防止ですね。コレステロール値、中性脂肪を下げます。最もカテキン料が多いのは緑茶、なかでも煎茶が多いです。サ:魚、青魚(さんまやサバ)に含まれるDHA、EPAという成分が血液の流れをよくしコレステロール、中性脂肪をさげます。カ:次は海藻。海藻にはミネラル豊富でビタミン類やたんぱく質もバランスよく含まれ、低カロリーであるためまさに栄養の宝庫なのです。ナ:納豆のネバネバには驚異のパワーが秘められていて、美肌効果や疲労回復、心臓や血管を丈夫にする骨粗鬆症予防もしてくれて体にいいとは言われているけど、本当に摂った方がいい最強の食品です。ちなみに納豆は朝より夜食べる方が効果的とされています。ス:お酢を毎日大さじ1~2程度摂取するだけ内臓脂肪が減少し、体重が減る効果を実証したとの報告があります。クエン酸が血行をよくし、動脈硬化予防や血糖値を下げます。お酢はダイエットにもいいのですね。あとは、キノコ、ヤサイ、ネギお野菜は体に悪いわけがない(笑)

なかでもキノコ類は、野菜類よりも食物繊維、ビタ

ミン類、ミネラルが豊富に含んだ低カロリー食品でコレステロールや血糖値も下げてくれます。1日に350g以上を目標としてお野菜をとるのが良いとされています。さらに、このオサカナスキヤネの食材を組み合わせて、より効果を発揮させましょう。海藻であるわかめとキュウリとお酢。みなさんの中でもゴルフされる方いらっしゃいますか?ゴルフすると足がパンパンになってむくみませんか?わかめとキュウリはK(カリウム)を多く含んでいるのでむくみ解消にいいのです。さらにお酢を加えて酢の物にすると高血圧予防にもなりますし、ゴルフなど運動の後にいかがですか。

納豆に玉ねぎをプラスすると冷え性、血行促進にダブルで効果があり、ほうれん草にレタスは鎮静安眠効果、イライラ解消。生で食べると体を冷やすのでほうれん草とレタスをちぎって入れた温かいスープにして食べるのが良いです。キノコ類であるなめこと手羽先、牛すじ+山芋。これは腰痛関節痛の緩和、肩こり解消、美肌効果。手羽先、牛すじには皮膚の新陳代謝を活発にするコラーゲンがたっぷり。そこになめこや山芋に含まれるぬるぬる成分のムチンがコラーゲンの吸収を高める作用がある。手羽先のから揚げなどになめこ料理を。山芋は火を通さず生で食べると効果的。

最後のスライドになりました。病気は予防できるんです。私たちは食べることによってそこから血液、骨、筋肉が作られています。ですから何を食べるのか食事の取り方はすごく大事なのです。3食規則正しく食べること。よく噛んで腹八分目を守る。色々な物を食べる。動物性脂肪は控えめに(バターやチーズなど)塩分は10g以下。ラーメン一杯で約6g、他にもケチャップやソースなどの調味料も塩分が結構高いので、麺類の汁は飲まないとか加工食品を控え、塩の代わりに酢、うまい、薬味など工夫して食べることが大事です。こんなめったにない機会を設けていただきてありがとうございます。すごく緊張して何せこんな自分で資料作って発表なんて初めてで上手く伝えられたかどうかわからないですが・・・。今日こうしてお会いできたのも何かの縁だと思いますし、いつまでもみなさん健康でいただきたいので私から伝えられることは少ないのですが、食と健康について話させていただきました。是非、オサカナスキヤネを覚えて帰ってください。そういえば海藻体にいって言っていたとちょっとでも意識していただけたらなあと思います。今日はどうもありがとうございました。

## 8. 閉会点鐘

次回例会

休会 平成27年9月21日(月・祝)

第1847回 平成27年9月28日(月)

海南商工会議所 4F 12:30~

会員卓話 角谷 太基 君



## ニコニコ・BOX

- |         |   |
|---------|---|
| 山名 正一 君 | 本日ゲストとして、宮本陽加さんにお越し頂きました。後ほどスピーチして頂きます。 |
| 小椋 孝一 君 | 昨日、千賀さんにお世話になりました。ありがとうございました。          |
| 千賀 知起 君 | 会長が毎日新聞に載っていました。                        |
| 阪口 洋一 君 | 初めて新聞に載りました。                            |

「世界中の若者と交流することは、より良い未来をつくる最善の方法だと思います。文化交流は、留学生だけでなく、クラブ会員にとっても貴重な経験です」  
海を渡って自信をつける

インドに暮らすバルダ・シャアさんの家族は、友人から青少年交換学生のホストファミリーとなることを勧められたとき、あまり気乗りがしませんでした。「相手は男の子でドイツ人。うまく行くとは思えなかった」とバルダさん。しかし、せっかくの機会だからと、家族で留学生の受け入れを決意しました。その結果、「3ヶ月でこれほど仲良くなれるとは思わなかつた」と振り返るほど、留学生との生活は実りあるものとなりました。バルダさんは現在も、スカイプやソーシャルメディアで頻繁に連絡を取っています。今度はバルダさんが一念発起し、交換留学生としてニューヨークに滞在しました。3つのホストファミリーの世話になり、キャンプやスポーツ観戦といったさまざまな経験をしたバルダさんですが、一番の変化は何かというと、「自信がついた」ことだそうです。「以前は知らない人と話すなんて絶対ムリだったけれど、今はそんなことありません。自分から話しかけることもあります。心を開いて大人になるって、こういうことなのだと思います」

### 人として向き合う

オーストリアのジュリアナ・キーンさんは、姉に倣って青少年交換に参加し、ペンシルバニア州のホストファミリーと一緒に過ごしました。人を受け入れ、違いを受け入れることの大切さを学んだとジュリアナさん。「世界中からの交換学生と出会い、人として向き合うこと、そして差異のみによって人を判断してはならないことを学びました。自信がつき、自分自身を受け入れることもできるようになりました」

### 一度きりの人生、大胆にいこう

スペインのミネルバ・ロペス・マルチネスさんは、青少年交換学生としてカナダに滞在しました。留学前、学業面の遅れを懸念して留学を断念した友人がいたそうですが、彼女は「人生いつでも学校に行けるけど、青少年交換のチャンスは一度だけ」と考えました。「恥ずかしがりやの自分を変えたかった」とミネルバさん。

「今では新しいことに挑戦し、知らない人とも積極的に話ができます。私は変わったのです」



ブラジルのガブリエラ・ベッサニさんは、12歳のとき、母や友人と一緒にペンシルバニアで夏休みを過ごしました。その時の楽しい思い出が鮮明に心に残っているというガブリエラさん。ロータリー青少年交換プログラムのことを知ったとき、「これこそ自分のやりたかったこと」だと感じたそうです。

今年、彼女はカナダのロータリークラブが主催した合宿プログラムに参加しました。参加した7人の学生には海外から養子縁組された子どもも複数名含まれ、楽しくてユニークな体験となりました。「たくさんの友だちとの交流を通じて、さまざまな文化を学ぶことができた」と彼女は振り返ります。さらに、7月、ガブリエラさんは他104名のロータリー青少年交換学生とともに、アメリカ全土を回るバスの旅に参加。31日間のフィナーレを飾る最終地点として、イリノイ州エバントンにあるロータリー世界本部を訪問しました。「人生に変化をもたらすロータリーならではの、最高のプログラムでした」

### ロータリー会員にも変化が

初等教育の教育長を務め、ディアフィールド・ロータリークラブ（イリノイ州）会員のマイク・ルーベルフェルドさんは、青少年交換学生をクラブで受け入れるために、何週間もかけて入念な計画を立てました。そして8月、クラブ会員は、インドネシアからの17歳の留学生、レオさんを空港で出迎えました。レオさんの留学生活は始まったばかりですが、すでにたくさんの刺激的なことがあったとマイクさんは話します。

### 2016年国際大会に登録しよう！

2016年5月28日～6月1日  
韓国・ソウル



