



THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA-RYOHOKU

広島陵北ロータリークラブ

- The Weekly Report -

～クラブのテーマ～

こころゆたかなロータリアン

～本年度会長方針～

原点に還って、奉仕を実践しよう。



第1163回例会 2015年5月20日 No.1132号

■ 会長時間



会長 渡部 邦昭

こんにちは。お変わりありませんか。1週間ぶりの例会ですが、世界ではいろんなことがおこっております。世界の平和を目指しているロータリアンとしても、無関心ではいられない事態が進行しているようです。まず、第一に、現在、核拡散防止条約(NPT)再検討会議が開催されていますが、最終文書案の中に、被爆地である広島、長崎への訪問を要請するくだりが、中国の反対で削除されたとのニュース(平成27年5月18日)に接しました。広島、長崎への原子爆弾投下から70年目の節目の年に、核拡散防止を話し合う国際会議の場で、「被爆地(広島、長崎)への訪問を求める」文言は被爆の実相を世界の人びとに知ってもらい、核兵器廃絶への道筋をつけるためにも大切なことだと思います。中国の反対で削除されたのは残念ですし、憤りさえ感じます。韓国も被爆地(広島、長崎)への訪問を要請する文言を入れることに消極的だと報じられていますが、残念です。また、「明治日本の産業革命遺産」の世界遺産登録についても、韓国は候補の対象に長崎県の軍艦島など朝鮮人労働者の強制徴用が明らかな施設が含まれているとして、世界遺産登録に反対しているとのニュースが同日に流れました。韓国は隣国の友好国であるだけに大変残念です。この2つの問題について、韓国のロータリアンに意見を聞いてみたい気がします。さて、本日の卓話は、瀬川長良会員の肝入りで、原田史子様(新広島ヤクルト販売株式会社、健康管理士一般指導員)に、「健康と腸内フローラ」についてのお話を伺うことにしました。私も、趣味で健康本を読んでおりますが、最近、「汚れた腸が病気をつくる」～すべての病気は汚れた腸が原因だった～という少々過激な本(バーナード・ジェンセン著、ダイナミックセラーズ出版)を読みました。大腸がんで亡くなられる方が増えているとも聞いておりますし、ファーストフードのような簡単な食事が腸にはあまりよくないとも聞いております。ヴィフィズス菌が身体にはよいとも聞いております。ヤクルトは腸に良いヴィフィズス菌を「売り」にしていますし、納豆が腸に良いとも聞いております。本屋に行くと、実にたくさん健康本が出ておりますので、何が真実か容易にはわからないところがありますが、原田史子様のお話を聞いて、高齢化しておりますロータリアンの皆さんに関心を持っていただく機会にしたいと思います。ご静聴をお願いします。

今回の例会(5月27日)

ゲスト卓話
 広島ガス(株)代表取締役会長 (広島RC)
 深山 英樹 様

次回の例会(6月3日)

ゲスト卓話
 (株)病理診断センター 代表取締役 (広島南RC)
 井内 康輝 様

出席報告 (例会運営委員会)

5月20日(水)出席者
 会員総数 55名
 出席会員 44名
 欠席会員 11名
 ご来賓 1名
 ご来客 1名
 ゲスト 0名

来客者紹介 (親睦家族委員会)

5月20日(水)出席者
 広島RC 1名

幹事報告 (賀谷幹事)

- BOX配布物
- ・最終夜間例会のご案内を配布しております。出欠のご回答は回覧にてお願いいたします。
 【とき】6月24日(水) 18:30～
 【ところ】リーガロイヤルホテル広島
 - ・「次年度地区大会の仮登録のご案内・プログラム」を配布しております。理事役員・委員長・入会3年未満の方は出席義務となりますので、ご出席下さいませようお願いいたします。ご出欠の回答は回覧にてお願いいたします。

【例会】 毎週水曜日(12:30～13:30) / リーガロイヤルホテル広島(広島市中区基町6-78) / 082-502-1121

【会長】渡部 邦昭 【事務所】広島市中区基町6-78 リーガロイヤルホテル広島13F 【TEL】082-221-4894
 【幹事】賀谷 俊幸 【ホームページ】<http://www.ryohoku-rc.jp/> 【FAX】082-221-4870

来 賓 卓 話

ヤクルト健康教室 ～腸内フローラについて～

新広島ヤクルト販売(株) 広島本社宅配営業部 課長
健康管理士 原田 史子 様

私たちがお腹の中には、体にいい働きをする有用菌と、反対に体に悪い働きをする有害菌が住んでいます。その菌たちが常に勢力争いをしています。お腹のバランスが良い状態とは、有用菌が優勢で、有用菌の働きにより「健康が維持出来る」状態にあります。

しかしこの関係は、私たちを取り巻く生活環境などで容易にひっくり返ります。有害菌が優勢になると、体の色々な部分の調子が悪くなり、病気の原因になったりもするのです。

そんな私たちの健康を左右する腸ですが、肌年齢や脳年齢があるように、腸年齢というのがあります。今日は、皆さんの腸年齢をチェックして、また、いち早く体の異常を毎日出来る検査方法をお伝えしたいと思います。

生活習慣や、食事、便の質問、合計24問のうち該当する個数によって腸年齢がわかります。

ちなみにそのチェックが4個以下で、腸年齢は実年齢と言われています。5～9個以下で実年齢プラス10歳、10～14個で実年齢プラス20歳、15個以上ではなんと、実年齢プラス30歳になってしまいます。それだけ腸は生活習慣や食生活の乱れで左右されると言うわけです。

生活習慣や食生活の乱れから腸が実年齢より年を取ると色々な信号が体から発せられます。

その信号をいち早く、そして毎日、しかも安価で出来る検査方法・・・それが「便」です。

便の構成ですが、一番多いのは水分です。約70～80%が水分です。残りの30%は食べカス(食物繊維)、腸内細菌、そして腸の細胞の死がいとなっています。

食べ物が口から入って、食道を通り、胃、十二指腸、小腸、大腸を通して肛門から作り出される作品ですから、体のどこかに異常があれば「便」にそれが見てとれるという訳です。

いい「便」を作り出すには一番はバランスのとれた食生活を心がけるという事になります。またその「便」を育てる場所が腸なのです。腸内に住む細菌が有用菌(良い働きをする菌)が優勢で、悪さをする有害菌を抑えていれば、いい「便」が育つという訳です。反対に有害菌が優勢になると、腸内腐敗を起こし、有害物質が生まれ、有毒ガスを発生させてしまうのです。「便」や「おなら」が臭いのは、腸内腐敗を起こしている危険信号と言う訳です。「便」をする場所を「お便所(べんじょ)」といいます。これを訓読みすると・・・「お便りどころ」と読めます。そうです。「便」は体のお便り、「お便所」は体の便りを知る所という事です。どうぞ身近に見てとれる体の信号を見逃さず、「予防医学」病気にかからない強い体を作って頂ければと思います。



< 渡部会長 謝辞 >

原田様の「ウンチ」のお話し、大変興味深く拝聴いたしました。ウンチを作る力、ウンチを育てる力、ウンチを出す力、この3つの力を養い強化することに関心を持ちたいと思います。そして、ロータリアンの皆さんとともに一緒に健康寿命を延ばしたいと思います。本日はありがとうございました。

SMILE BOX

SMILE BOX

渡部邦昭 会員

本日の卓話者、ヤクルトの原田史子様、宜しくお願ひします。会員は皆、健康に関心をもっております。

堀江正憲 会員

5月23日(土)、5月24日(日)広島グリーンアリーナで、子育て応援団があり、親子約4万人が来られます。5月23日は、午後1時30分～2時まで、アンパンマンのステージで「食物アレルギー」を30分、馬場アナウンサーとQ&Aをします。ご参加下さい。

瀬川長良 会員

友人の原田史子さん、本日の卓話宜しくお願ひします。

山田和弘 会員

本日5月20日で還暦の誕生日を迎えました。新しい(NEW)山田和弘を皆様どうぞよろしく!

当日計	20,000円	累計	1,097,000円
-----	---------	----	------------