

Rotary



八尾ロータリークラブ会報

2018
vol.58
No.7
8 / 22



BE THE INSPIRATION



八尾RCバナーの主旨
「我々のクラブは、老いも若きも
相手を敬愛し、和気あいあい、
楽しいクラブライフを送っている
ことが誇りであります」

国際ロータリー テーマ

インスピレーションになろう

国際ロータリー 会長 バリー・ラシン

八尾ロータリークラブ テーマ **for the team 全てをクラブの為に** 会長 山本 勝彦

第2782回 例会 プログラム

- 開会 「点鐘」
- ロータリーソング 「八尾ロータリー讃歌」
- ゲストの紹介
元ボートレーサー 登 みつよ様
米山奨学生 マクドナルド ミカエラ マリ様
- 出席報告
- 米山奨学金贈呈
- その他の報告
- 会務報告 「会長の時間」「幹事の時間」
- SAA報告 ニコニコ箱
- 卓 話 「人生のタイミング」
元ボートレーサー 登 みつよ 様
- 閉会 「点鐘」

■卓話予告

8/29 「中核都市・八尾 市政施行70周年」

八尾市長 田中誠太様

9/5 「ロータリーの友月間に因んで」

クラブ広報委員会 相馬康人委員長

9/12 「八尾市の里親の現状」

ふたば里親会会長 辻本眞波様

東大阪子ども家庭センター職員 緒方裕子様

9/19 ガバナー公式訪問

RI2660地区ガバナー

山本博史様(大阪南RC)

会長の時間

本日は、卓話の時間をなるべく長くとりたいと思いますので、会長の時間は割愛させていただきます。ご了承ください。

幹事報告

▼インターアクトの海外研修が2～5日に実施されました。ご参加いただいた皆様、ご苦労様でした。また2日の関西空港での結団式には稲田副会長と大熊会員に出席いただきました。

▼昨日、リーダー研修が開催されました。

▼7日に新旧地区RYLA幹事会が開催されました。

▼20～21日に「自然の中で」が実施されます。

▼13～16日は、事務局はお盆休みです。15日の例会

は休会します。何かあれば幹事までご連絡ください。

▼高砂様から、お菓子のお中元をいただいております。

ロータリーの友紹介

▼クラブ広報委員会・山本 隆一 副委員長

今月は会員増強・新クラブ結成推進月間です。これにちなんだ特集記事が掲載されています。また入会促進と会員維持のための10か条という記事もご覧ください。

全国野球大会の記事も紹介されています。

このほかJAPAN RYLAセミナーの記事や、八尾東RCのカローリング事業の報告も掲載されています。

その他の報告

▼青少年奉仕委員会・大槻 恭介 委員長

昨日、リーダー研修が開催されました。会長・幹事・柏木副会長と私で、参加してまいりました。午前中は小学生、午後は中学生を対象に実施されました。

小学生は他校の児童たちと積極的に交わっていました。中学生も最初は照れもあったのかもしれませんが、最後にはみんな打ち解けて交流していました。とてもいい事業だと感じました。

また9月22日から、秋のRYLAセミナーが開催されます。今回のホストは茨木西RCで、現在参加者を募集中です。

▼インターアクト委員会・吉田 法功 委員長

2～5日にインターアクトの海外研修で台湾・台中を訪問しました。当クラブからも野村・大槻・児林会員と私で参加してまいりました。全行程で無事に事業を終えてきました。

また再来年は金光八尾が海外研修の当番校になるため、クラブでも支援していきたいと考えております。よろしく願いいたします。

卓 話

「経営者の知らないフルーツの世界」

▼元東大教員・体を張るフルーツ研究家

中野 瑞樹 様

7月は過去最高を記録する異常な暑さが続きました。地球

温暖化対策は、温室効果ガスを減らすことと、緑を増やすことです。しかしながら、毎年北海道と九州を合わせた土地の緑が、地球から失われているのが現状です。



私は学生の時、沙漠緑化を研究していました。卒業し、東京大学で教員をしていた2003年、果物の消費が増えれば、生産者を介して緑を増やせることに気づきました。そこで、フルーツ栄養学や健康学を独学し、2004年から、消費啓発のためのフルーツ健康講座を始めました。制約なく活動するため、また、実社会を知るために、2005年に東京大学を退職しました。

「フルーツは甘いから、食べ過ぎに注意」などよく言われます。しかし、いったい何グラムからが、食べ過ぎになるのでしょうか？実は、フルーツの食べ過ぎについて、科学的な研究はありません。当然ながら、「食べ過ぎたら駄目」というのも、科学的根拠はありません。そこで、2009年、フルーツの食べ過ぎについて、自らの体で調べてみようと思立ちました。

また、フルーツ以外のものを食べていては、良い結果が出ても悪い結果が出ても、それがフルーツの影響かどうか疑わしくなります。そこで、フルーツを中心に、99.9%植物の実(果実)のみの食生活を続けています。今日は3237日目です。水やお茶も飲まず、水分は果実からしか摂らないので、水分の多い旬のフルーツは、私にとって生命線です。だから、冬ならミカン、夏ならスイカが主食になります。

野生では、肉食動物であれ、草食動物であれ、また雑食動物でさえも、我々と比べれば、偏った食事をしています。しかし、私たちはバランスよく食べるのが常識です。偏ることはいけないと教わります。だから私も、覚悟をもって、命がけで果実食実験を始めました。何も問題なければ、生涯続けるつもりです。できれば、死んだら自分の体を検体に出して、医学の発展に少しでも寄与できればと考えています。

しかしながら、あくまで実験です。絶対にまねはしないでください。私は、6年近く体を作ってから始めました。急にやろうとしても、腸内環境が整っていないので、栄養失調になり、倒れてしまうことでしょう。何より、お腹がすいて、ストレスに苛まれるはずで

「フルーツは果糖など糖分が多い」ともよく言われます。しかし、文部科学省の食品標準成分表によれば、糖質量につい

て、せんべいはイチゴの12倍、モモの9倍、ごはんはイチゴの5倍、モモの4倍も含まれ、フルーツはお菓子や穀類と比べればかなり少ないことが分かります。なぜなら、フルーツは大半が水分だからです。スイカやイチゴが90%というように、ほとんどのフルーツは84%以上が水分です。

「フルーツを食べると糖尿病になる」と糖尿病を心配される方がおられます。しかし、グリセミックインデックスやグリセミックロードなどの、食後の血糖値指数によれば、血糖値の上がり方は、ごはんやジュースに比べ、かなり低いことが分かっています。これは、空腹時に計測した結果なので、少なくとも、空腹時であれば、加工されていない生のフルーツは、血糖値が上がりづらいと言えます。私は毎年、健康診断や血液検査を受けていますが、血糖値を含めて、悪い数値が出たことは、これまで一度もありません。

「フルーツを食べると太る」とも言われます。しかし、カロリーについて、板チョコ1枚では、りんご1.5個分、みかん12個分、ごはん1膳では、バナナ3本分、みかん11個分に当たります。ほとんどのフルーツは、木綿豆腐やレンコンよりもカロリーが少なく、お菓子や穀類に比べれば、はるかに少ないのです。また、アメリカ農務省の調査結果によれば、フルーツの摂取量が多いほど、肥満が少ない傾向があることも分かっています。つまり、生フルーツは、太りやすい食品ではありません。太るのは運動不足や他の食品の摂り過ぎなど、フルーツ以外が原因です。

国連WHOによれば、糖には、「とり過ぎに注意すべき糖」と、「気にしなくてよい糖」があります。とり過ぎに注意すべき糖とは、加工食品に含まれている糖です。WHOは、1日50グラム未満、できれば25グラム程度に抑えるように勧告しています。しかし、生フルーツ、生野菜、牛乳に含まれる糖分は、摂り過ぎを気にしなくてよい糖です。

そもそも、類人猿の主食は果実です。サル祖先が出現したのが、今から6500万年前。その頃には、果実を食べていたのは確実だと考えられています。人類が出現した後も、果実は貴重な食料でありつづけてきました。私たちは、悠久の昔から、果実を食べて、命を紡いできたのです。

厚生労働省と農林水産省が共同で策定した食事バランスガイドでは、一日のフルーツ推奨量は、およそ200グラムです。妊産婦の方はおよそ300グラムが推奨されています。また、農林水産省は、毎日くだもの200グラム運動を推奨しています。しかし、日本人の平均フルーツ摂取量は、ジャムや

果汁などを含めても、1日当たり108グラムしかありません。生フルーツでは、わずか87グラムにすぎません。もちろん、推奨量の200グラムを超えている世代はありません。特に20代と30代の男性が、一日30グラム程度と、若い世代の摂取不足が深刻です。国連FAOによれば、日本は、G7の中でも、東アジアでも最下位で、175の国と地域の中で135位です。日本人は、フルーツの食べ過ぎを注意するのではなく、食べなさすぎこそ注意すべきなのです。

世界がん研究基金は、ロンドンに本部がある、世界的ながん研究支援団体です。傘下のアメリカがん研究協会とともに、電子検索できるすべての医学論文を、世界の100名以上の専門家を集めて調査し、その結果を2007年に発表しました。すると、がんのリスクを下げるもので最も多かったのはフルーツであり、口腔・咽頭・喉頭・食道・胃・肺がんのリスクを下げるのがほぼ確実だと評価されました。また、がん予防のために植物性の食事を推奨しており、特に、いろいろな色のフルーツや野菜を摂ることを勧めています。

日本糖尿病学会は、糖尿病診療ガイドライン2016の中で、生フルーツの摂取、特にブルーベリー、ブドウ、リンゴは、糖尿病の発症率を低下するとしています。さらに、日本糖尿病学会は、糖尿病食事療法のための食品交換表第7版の中で、一日80kcalという制限はありますが、糖尿病患者であっても、ビタミンやミネラル補給に大切なので、毎日のフルーツ摂取を勧めています。

欧米と比べると、日本は公的な予防啓発が不十分です。結果、信頼度がないか低い健康情報があふれ、国民が混乱する一因となっています。さらに、根拠となる予防研究も、欧米と比べて著しく少ないのが現状です。特に、日本人を対象とした、個別食品に関する信頼度の高い研究はほとんどありません。

さて、生フルーツを食べるタイミングについて、食前をおすすめします。なぜなら、生フルーツは、少なくとも空腹時であれば、血糖値が上がりづらいことが分かっているからです。また、就寝中の脱水状態を解消するためにも、朝から脳や体に栄養を補給するためにも、一日の中で最も空腹状態にある起床直後は、旬の水分の多いフルーツが最適です。

ただし、決して、無理や我慢をなさらないでください。ストレスがあつては逆効果です。一方で、フルーツをあまり食べていない方は、自分にあったフルーツを、徐々に増やしていきましょう。ただし、糖尿病や腎臓病の方は、医師と必ず相談く

ださい。また、フルーツアレルギーが疑われる方も決して無理はしないでください。

最後に、自分の健康のためにフルーツを食べることが、果樹生産者を介して、地球の緑を増やし、ひいては地球温暖化対策にもなります。国が勧める200グラム以上を目標に、毎日フルーツを召し上がってください。また、社内でのフルーツ消費の啓発は、社員の健康増進にもなり、社会貢献にもなります。縄文の時代から、人の営みが連続と続く、歴史ある八尾の地から、八尾ロータリーの皆さまが、全国に向けて、新しい風を起こされることを期待しております。

ニコニコ箱

▼**山本会長** インターアクト委員会吉田委員長以下、大変お疲れ様でした。青少年奉仕委員会大槻委員長、昨日の小・中リーダー研修会まる1日のお付き合い、誠にありがとうございました。中野様、本日の卓話、よろしくお願ひします。宇野様4K40インチカラーTVありがとうございました。

▼**稲田副会長** インターアクト海外研修参加の皆様お疲れ様でした。

▼**柏木副会長** 宇野さん、お世話になりました。大槻委員長はじめインターアクト海外研修に行ってきたメンバーの皆様、お疲れ様でした。

▼**澁谷幹事** 宇野さん、お世話になりました。中野先生、卓話宜しくお願ひします。

▼**中川(廣)会員** 宇野さんお世話になりました。

▼**菅野会員** インターアクト海外研修に参加された4名の会員の皆様、ごくろうさんでした。

▼**笠井会員** 良い事が有りました。

▼**飯田会員** 宇野さん、ありがとうございました。例会欠席お詫び。

▼**田中会員** 中野瑞樹先生、本日、卓話宜しくお願

ひします。

▼**濱岡会員** 宇野さん、此の度はコンペにさそって頂き、誠に有難うございました。

▼**津田会員** 「名札」持って帰って、忘れて来ました。ごめんなさい。

▼**長竹会員** 廣次先輩、大変お世話になりました。

▼**吉田会員** インターアクト海外研修、無事もどってきました。

▼**宮川会員** 今日、川村会員ズボン破れました。誕生内祝い。

▼**野村会員** インターアクト海外研修に行ってきました。風邪をひいて2日間ホテルの部屋で寝てました。会長、稲田副会長、柏木副会長、澁谷幹事カンパありがとうございました。

▼**児林会員** 吉田さん、大槻さん、野村さん、お世話になりました。野村さん風邪ありがとうございました。

▼**西村会員** 暑中お見舞い申し上げます。

▼**小谷会員** 宇野さん、お世話になりました。

▼**富田会員** 本日もニコニコありがとうございます。

▼**福田会員** ナツヒカリ、コシヒカリ試食美味しかったです。幡田会員、食堂にお邪魔させて頂いて、ありがとうございました。

▼**相馬会員** 皆様、お体ご自愛下さい。吉本会員、チェック遅くなつてすみません。

▼**幡田・北野会員** 宇野会員、ゴルフコンペありがとうございました。

▼**山本(隆)会員** 写真有難う。

▼**藤田会員** インターアクト海外研修お疲れ様でした。いつもニコニコありがとうございます。例会欠席お詫び。

▼**平尾会員** 宇野さん、色々お世話になり、有難うございました。例会欠席お詫び。

▼**竹中会員** 松井・宮川・福田・鼓呂雲・川村・竹原会員、ありがとうございました。

■ 出席報告

月日	会員数	出席	うち出席規定 適用免除者	出席率	メーク アップ	確定 出席率
7/25	62	42	11	79.24%	3	84.91%
8/1	62	45	13	81.82%		
8/8	62	49	13	89.09%		



八尾RCの
ホームページも
ご覧ください