



36 創立：1984.7.10 / 証認：1984.8.6 国際ロータリー第2660地区 大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網島町9番10号 太閤園内
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011
例会日：毎週火曜日 12時30分 / 例会場：太閤園
会長：大草 修 / 幹事：源壽美子 / SAA：須田幸史朗
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

本日の例会

〈第1653回〉 2019年11月19日(火) 本年度第16回

卓 話

[数字は不思議?]平成7年＝
1995年＝昭和70年＝?

講師：谷 康平会員

担当：田中(英) 会員

●ロータリーソング

ROTARY

●ランチタイムミュージック

里の秋

次回の例会

11月26日(火)

次回卓話

「地域の奉仕
これからを考える」

担当：山本(隆) 会員

前回の報告

PRESIDENT INFORMATION

会長インフォメーション

会長：大草 修

～ 冷え症・低体温について ～

最近、寒くなってきてまして体調があまりよくない人が多く見られます。特に冷え症や低体温の人にはこたえる季節になりました。

朝、起きた時、人間の体温は35度くらいと低めですが、起きて活動を始めると、30分から1時間程度で体温が上昇して、36.2度くらいになります。そして、夜寝るころ、また体温が低下するというリズムをもっています。

しかし、最近は朝起きた時に35度に満たない「低体温」の人が増えております。低体温だと、目覚めてもなかなか布団から起き出せない、寝返りを打つなどして長い時間を布団ですごす、朝ごはんを口にしたくない、午前中は頭がぼーっとする、などの現象が起こります。

人間が起きたり、活動するには体温が必要です。

体温は活動のエネルギーなのです。体温が低いという事は生きる力が弱いことを意味しています。

いつも疲れていたり、ちょっと動くとすぐに疲れしたりします。

本来、人間の体内では目覚める1時間くらい前にステロイドホルモンは出て、そのホルモンに刺激されて体温が上がる仕組みになっています。体を活性化させる準備が始まるわけです。

しかし、低体温の人はこの働きが鈍っているので、朝だけでなく、日中の体温も普通の人より低いものとなり、体に様々な悪影響を及ぼします。

人間の体には、免疫という働きが備わっています。免疫の仕組みの要が血液中の白血球です。

白血球は、リンパ球、顆粒球、マクロファージに大きく分けられます。そして、それぞれ得意分野をもって、病原菌の攻撃にあたるのです。ところが、低体温だと、これらの免疫システムはうまく働くことができません。

免疫の能力が衰えれば、様々な不調が体にあらわれてくるのは当然のことです。

実際、体温が通常の範囲にある人の血液を採取して、リンパ球の数を調べてみると、体温が高い人ほどリンパ球の数が多くなっています。リンパ球は体の害になるものを排除する働きがあります。リンパ球が多いほど、身を守る力が強いといえます。

また、最近の研究で、ガンは平熱が35度だと、いち

(2ページへ続く)

ロータリー財団月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

ばん多く発生することがわかってきました。
 その冷え症・低体温が起こる理由のひとつは、加齢です。
 年を取るにつれて、体温はジワジワと下がっていきます。
 年齢的には50代が境目です。生活習慣も影響します。
 冷たい食べ物や冷たい飲み物を大量に摂る、冷房のきいた部屋で長時間過ごす、運動不足なども大きな原因です。
 ストレスも大きく関係します。では、冷え症・低体温を改善するにはどうすれば良いのでしょうか。

- ①岩盤浴は、低体温をの改善に大変お勧めの方法です。岩盤浴は遠赤外線効果で体を芯からじっくりと温めます。同時に発汗するので体温が上がり過ぎず、体に負担がかかりません。
- ②家で体温を上げる簡単な方法は入浴です。41度くらいの少し熱めのお湯に10分も浸かれば、すぐに体温を上げる事ができます。ただし、発汗できないので一気に疲れ、体力のない人や心臓の弱い人には不向きです。その様な人には、おへそから胸の高さまでぬるま湯を張って、ゆっくり浸かる半身浴がお勧めです。半身を出しているので発汗できて、岩盤浴と同様、ゆっくりと体温を上げる事ができます。湯船に浸かる時間は30分以内にしましょう。短すぎると体が芯から温まりませんし、長すぎても逆効果になります。
- ③岩盤浴、半身浴以外の方法としては、ゆっくりとした腹式呼吸にて深呼吸をしましょう。何回か繰り返すと体が温まってきます。(特に足先、指先を意識して深呼吸して下さい。)

体温を上げて、寒さに負けない体づくりを・・・!!

幹事報告 幹事:源 壽美子

- 11月12日(火) 理事会 ゴールデンホール東
- 19日(火) 例会
- 26日(火) クラブフォーラム(特別事業部門)

NIKONIKO箱

¥32,000.- 累計 ¥395,000.-

木村会員 10月29日欠席いたしました。申し訳ありません。

小山会員 事務所創立記念日自祝。昭和57年創立して満37年になります。永くがんばったものです。
 昨日、奈良国立博物館で開かれている正倉院展に行ってきました。今年で71回目だそうですが、そのうち63回見えています。中学2年生の昭和27年からほぼ毎年見えています。いずれ卓話でお話したいと存じます。

中村会員 社会奉仕事業さつまいもプロジェクト無事終了致しました。御協力の皆様、有難うございました。収穫したさつまいもの味はいかがでしたか?コメントお願い致します。

西野会員 誕生日

清水会員 前回例会欠席のおわび

巽会員 結婚記念のお祝いありがとうございました。

山本(良)会員 寸志

山崎会員 3回も連続してお休みしてしまいました。入会以来、初めてです。今後は出席できます。

国際交流委員会報告 委員長:吉羽潤司

去る10月29日 独立行政法人大阪日本語教育センターにて大阪鶴見ロータリークラブ主催の第26回日本語作文コンクールの授賞式が執り行われました。
 私は今回初めて参加させて頂きましたが、教育センターの1年生全員が集めた会場にて、受賞者が発表されるごとに大きな歓声があがり、留学生の若者のパワーに圧倒される思いでした。段取りが悪かった中で、ご参加頂きました佐藤さん、濃添さん、源さん、水野さん、表彰状をご用意頂きました山本さん、事務局の樋口さん、荒井さんお忙しい中ご協力ありがとうございました。

**令和元年台風15号千葉県災害
 義捐金ご協力の御礼**
 ガバナー 四宮 孝郎様
 地区代表幹事 高谷 晋介様

拝啓 深秋の候、皆様にはご清祥のこととお慶び申し上げます。平素より地区運営にご理解とご協力を頂き厚く御礼申し上げます。

さて、先般、千葉県を中心に甚大な被害をもたらしました台風15号による被災地への義捐金のご協力をお願い致しましたところ、多数のクラブより約340万円もの多額のご拠金を頂戴致しました。皆様のご厚情、ロータリー精神に心より御礼申し上げます。義捐金は地区で取りまとめ2790地区(千葉)の被災地支援金口座に送金させて頂きました。被災地では、台風15号による被害の復旧作業がようやく軌道に乗りつつあるところに台風19号が来襲し、被災者の皆様はより厳しい状況に置かれています。希望を失うことなく、困難を乗り越え、被災者の皆様が一日も早く元の生活に戻られることを衷心より願うものであります。なお、義捐金送付の正式のご報告はガバナー月信にてさせて頂く予定です。

再度、皆様のご支援に深謝申し上げますと共に、末筆ながら、皆様方のますますのご発展をお祈り申し上げます。
 敬具

- 卓 話 -

死ぬまで健康に生きる。 カロテノイドの必要性。

担当：大見会員



厚生労働省は私たちに野菜を一日に350g 摂取することを推奨しています。これは目安として1日5皿分のサラダに相当する量です。毎日5皿分の野菜を取る事は容易なこと

ではありません。それでは、なぜ野菜が私たちの体に必要なのでしょうか？

野菜には活性酸素を抑制する栄養素が多く含まれているからです。この活性酸素は様々な形で体内に発生し、老化をはじめ、ほとんどの病気の要因とされています。しかも、日常生活の中で、発生を抑える事はなかなかできません。なぜなら、活性酸素は体にとってもともと必要なもので体に害になるものが体内に侵入したとき、それを退治するために発生しているからです。現代ではこの体の害となる要因が多いため、活性酸素が必要以上に発生し、過剰となった分が悪影響を及ぼすのです。

大気や水の汚染、ストレス、飲酒、喫煙などでも活性酸素は発生しますし紫外線、パソコン、テレビ、蛍光灯などの青色光の増加により、目の中にも大量の活性酸素が発生します。また食品添加物などの体内蓄積によっても活性酸素が発生します。本来ならば、これらの要因を一つしなければなりません、それもまた、現代の環境では大変難しい事はご理解いただけると思います。

これらの理由により、野菜を食べるだけでは不足する栄養素をサプリメントで補う必要がある時代になったという事です。さて、それでは、どのようなサプリメントが必要なのでしょう？例を挙げながら、栄養素と野菜の関係についてお話ししましょう。

ここでは野菜の栄養素の中でも最も注目され、体の様々な部位に対して影響しているとされる「植物色素」について触れてみます。この植物色素はカロテノイドと呼ばれ、緑や黄色といった緑黄色野菜に多く含まれるものです。

自然界には600種類存在するといわれており、私たちの体の中にはそのうちの、20数種類が吸収されるとわかりました。このカロテノイドは今まで知られているビタミンなどより強力な抗酸化作用を持つこともわかっています。

この抗酸化作用とは活性酸素を体内で退治するという働きです。なので、カロテノイドが私たちの健康維持や習慣病予防に大きな役割を果たしてくれるのです。これは、植物の持つ二酸化炭素を吸収し、酸素を発生するという、メカニズムに大変似ていることに気がつきます。ここで大切なのはカロテノイドは私たちが本来持っている自然治癒力を維持するために絶対欠かせない栄養素だということなのです。

カロテノイドが不足すると自己免疫力や自然治癒力が低下し、

病気にかかりやすくなったり、肌荒れなどの美容にも影響します。

こちらに書かれているもの以外にも肩こりや疲労感、睡眠障害、偏頭痛などの不調なども栄養不足が原因かもしれません。

しかし、これらのカロテノイドは私たちの体内で作出す事はできません。非蓄積方栄養素と呼ばれ、カロテノイドそのものを毎日摂取し続けなければならないです。その中でもこの6種類のカロテノイドは必要不可欠といわれています。それは、ルテイン、リコピン、βカロテン、αカロテン、ゼアキサンチン、βクリプトキサンチンです。

この六種類のカロテノイドは体の各部位に届けられ、様々な要因で体内に発生する活性酸素から私たちの体を守ってくれる役目をしています。野菜が不足がちな日常生活でも、バランスよく摂取できるように考え出されたのがマルチカロテノイドのサプリメントです。六種類のカロテノイドを人間の体に最も適した割合で摂取することにより、相乗効果が発生し、体内に吸収され、活性酸素の害から私たちの体を守ってくれるのです。

ちなみに眼球の裏には黄斑部という目の核の部分がありますが、この部分には携帯やパソコン、LEDライトなどの青色光は眼球を通り抜けて届いてしまいます。そして、その青色光によって痛めつけられてしまったら、白内障や緑内障、黄斑編成症という失明の危機になる病気にかかってしまいます。黄斑部の黄は黄色と書かれていますが、ルテインやゼアキサンチンはほうれん草の汁からもわかるように黄色の色素が含まれています。その黄色の色素が目をしっかり守ってくれるのです。

というわけで私がお勧めするのは、こう言ったカロテノイドのサプリメントです。ただ、どうしてもサプリメントに抵抗があるとおっしゃる方もいらっしゃるかと思います。その場合はこちらの水素水がオススメです。少し前までは賛否両論ある分野でしたが、今や世界中の研究者が臨床データを出して医者もオススメしています。なぜかという、活性酸素を除去したり様々な効能点があるのに、副作用が一切ないからです。血管が狭いところでも水素は通りぬけて働きます。

日本は今、世界一の長寿国です。しかし残念ながら健康で長生きしている人ばかりではありません。平均寿命と健康年齢は別のものです。大切なのは、健康年齢。寝たきりにならず、健康な状態で生活できる事です。日本では平均寿命と健康年齢に大きな開きがあります。健康な状態で家族に迷惑をかけずに長寿を全うしたいというのは誰でも願うことであり、たとえ経済的な余裕があっても、健康でなければ自由な時間を楽しむ事はできません。自由な時間とは健康あってこそ成り立つものであります。健康は一日にしてならず。という言葉があるように、若い頃からの食生活が、その人の将来の健康に大きく関わっている事は明らかです。

そのためにも、マルチカロテノイドを毎日摂取して、自然治癒力を高めた健康な身体を作り上げて行きませんか？いつまでも健康に。誰にとっても同じ思いではないでしょうか？

出席報告

11月12日【1652回】

会員数	31名	ビジター	0名
(内出席規定免除12名)		ゲスト	0名
出席会員	19名中14名	出席総数	23名
出席免除会員	12名中9名	前々回10/15 M/U	6名
出席率	23/27 85.19%	修正出席率	77.78%

担当：山崎会員

Rotary



www.rotary.info

ROTARY

121万の
ボランティア会員
世界200カ国

ロータリーソング

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

真実かどうか
みんなに公平か
好意と友情を深めるか
みんなのためになるかどうか

R-O-T-A-R-Y

R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary
R-O-T-A-R-Y, is known on land and sea
From North to South, from East to West
He profits most who serves the best
R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary

奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ
御国に捧げん我等の業
望むは世界の久遠の平和
めぐる歯車いや輝きて
永遠に榮えよ 我等のロータリー

我らの生業

我等の生業さまざまなれど
集いて図る心は一つ
求むるところは平和親睦
力むるところは向上奉仕
おゝロータリアン 我等の集い

限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め
友情花と咲かせつつ
生きよう今日も ニコニコと
一筋の道 ロータリー
限りなき道 ロータリー

それでこそロータリー

どこで合っても やあとのおうよ
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ
遠い時には 手を振り合おうよ
それでこそ ローローロータリー

町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん
並木さらさら葉から葉へ
人にやさしい町の風
ロータリー ロータリー
廻って 守れ 風車になって
地球がきれいな息をする

われらがロータリー

「聞こえるかい 熱い心の高鳴りが」
夢を世代に受け継いで
今日も明日もその先も
胸いっぱい友情深め
肩組んで 謳おう
われらが ロータリー