



創 立 1993年12月1日
 事務局 〒286-0106 成田市取香 500
 ホテル日航成田
 TEL 0476-32-9544
 FAX 0476-32-5548
 例会場 ホテル日航成田内
 TEL 0476-32-1144

成田コスモポリタンロータリークラブ週報



2018～19年度 国際ロータリーテーマ
 インスピレーションになろう
 【 会長 バリー・ラシン 】

成田コスモポリタンRCターゲット
 「会員がときめくようなクラブを目指して」
 [会長：村島 義則]

第 1230回 例会

平成31年3月13日 (水)

《健康卓話》

*今日は外部講師卓話として印西ロータリークラブより鈴木治美様にお越しいただきました。

- ◇ 点 鐘 村島 義則 会長
- ◇ 国 歌 君 が 代
- ◇ ロータリーソング 我 等 の 生 業
- ◇ 四つのテストの歌
- ◇ お客様紹介



(株)VANILLA TOURS
 代表取締役 鈴木治美様



ANA クラウン プラザ ホテル
 総支配人 ポール・ツヅ様

◇ ニコニコ BOX

- ・村島 義則 会長
 《カンボジアミッション、うまくいきました。会員の皆様、ご支援有難うございました。》
- ・福田 稔 会員
 《今日、庭でウグイスを2羽見ました。春が来たなあ～と嬉しく思いニコニコします。》

・藤崎 康人 幹事

《次女が無事大学を卒業致しました。》

・越川 和哉 会員

《今月の初め、突然家内を亡くしまして私も落ち込みましたが、
ようやく色々な事が終わりました、皆様本当に有難うございました。》



◇ 結婚記念日紹介

米 山 信 一 会員	《 3 月 5 日 》	沢 田 克 洋 会員	《 3 月 6 日 》
出 山 嘉 彦 会員	《 3 月 6 日 》	長 谷 川 吉 昭 会員	《 3 月 7 日 》
石 川 邦 紘 会員	《 3 月 9 日 》	金 子 公 久 会員	《 3 月 1 2 日 》
黒 木 久 会員	《 3 月 1 4 日 》	横 山 英 樹 会員	《 3 月 2 1 日 》
林 康 博 会員	《 3 月 2 6 日 》		

◇ 誕生日紹介

瀧 田 隆 会員	《 3 月 5 日 》
出 山 嘉 彦 会員	《 3 月 6 日 》
成 尾 正 行 会員	《 3 月 7 日 》
加 藤 栄 徳 会員	《 3 月 9 日 》
福 本 涉 会員	《 3 月 1 0 日 》
小 泉 榮 助 会員	《 3 月 1 6 日 》
鈴 木 哲 雄 会員	《 3 月 3 1 日 》



◇ 会 長 挨 拶

村島 義則 会長



本日は大変お忙しい中、印西ロータリークラブ 鈴木治美様にお越し頂きまして、ありがとうございます。昨年9月に印西ロータリーへ行った時、鈴木様が卓話をされておりまして。健康についての話でした。鈴木様は全然違う仕事をしているのですが大変勉強なさっており、もう一度話を聞きたいと思って交渉し、本日快く来ていただきました。後ほど卓話をよろしく願いいたします。また、成田ロータリークラブからポール・ツジ様ようこそいらっしゃいました。だいぶこちらからもメーキャップに行っていますが、是非こちらにもたくさんいらっしゃってください。本日はどうぞごゆっくりしてください。

さてカンボジアですが、1週間大変濃いミッションで行ってまいりました。こちらにつきましては、来月第二例会でカンボジア視察報告例会としてご報告させていただきます。成田空港へお見送りくださったみなさま大変ありがとうございました。カンボジアでは医療機器の贈呈式があり、挨拶をしたのですが、私が日本語で話し、英語に訳し更に現地の言葉に訳すということで時間をかけながらおこなないました。いろいろなところを訪問・視察をしましたが、最後は、トランペンロータリークラブ、おそらくカンボジア最初のロータリークラブだったと思いますが訪問し、ご挨拶とお土産を渡しました。その時、藤崎さんに通訳をしていただいたのですが、さすが英語力がすごいなと思いました。沢田君とやはり英語ができなくてとは話をし、帰ったらすぐ英会話をやると思っていますが、どうでしょうか？後で英語力上手くなったかと聞いてみてください。そして、第一例会は高木会員の永興寺で座禅例会ということで、同時刻に現地のお寺で座禅を行ってきました。こちらでいうと宗吾霊堂規模のお

寺です。そういった映像も4月にお見せしたいと思っています。それではみなさんカンボジアに行っている間は本当にありがとうございました。会長挨拶とさせていただきます。

◇ 委員会報告

◎ ゴルフ担当 長谷川 浩史 会員

地区大会記念ゴルフの件です。5月20日に久能カントリークラブで行われます。登録料はクラブ持ちとなり、明日には、FAXでご案内をお送り致しますので、宜しくお願い致します。



◎ ロータリー情報・雑誌・クラブ研修 石井 量久 委員長

「ロータリーの友」3月号の内容について案内させていただきます。

横書き P19 にマーク・ダニエル・マローニーRI 会長エレクトが「成長の将来図」として、ロータリーの未来について語られています。オーストラリア人で弁護士であるマローニーさんは、普通ある程度の年齢でロータリーに入会するのですが、25歳から入り、人生をロータリーにかけて来た人がどうなっていたのか語られています。



横書き P7 は、「水と衛生月間」についてロータリークラブが東南アジアの国々へ井戸や浄化槽を寄付し、地域の衛生へ貢献している様子が書いてあります。

縦書き P4 には、「地球の明日を考える 水のSDGs」という題で、安藤忠男さんの講演要旨が掲載されています。人類が抱えている諸問題について、人類の課題は成長ばかり考えていて必ず破綻するだろうという科学者の結論がでています。先生は実際の生活でも車に乗らない、自宅に井戸を掘る、庭で植物を育て食べるなど、実際に見据えていることが書かれており、その辺りがとてもおもしろく感じました。ぜひご覧ください。

◎ 米山記念奨学会委員会 藤崎 祥弘 委員長

第13回米山記念奨学会特別協力会会員募集が始まりますので、よろしくお願いします。



◎ ロータリー財団委員会 山本 博久 委員長

第10回ロータリー財団特別協力会会員を募集します。皆様の積極的なご理解をもってご協力をお願いします。目標15名ですのでよろしくお願い致します。



◎ カンボジア視察研修団

・戸村 正宏 国際奉仕委員長

3泊5日でカンボジアへ行ってまいりました。今回トラブルもなく、体調を崩す方もなく無事いつてまいりました。12の保健センターに無事医療器具をとどけることができました。皆様のおかげです。ありがとうございました。

・藤崎 政弘 奉仕プロジェクト統括委員長

皆様のおかげをもちまして無事帰ってこれることができました。昨年より密度の濃い活動ができました。ありがとうございました。



◎ プログラム委員会 岩澤 弘 プログラム委員長

来週は 25 周年記念植樹例会となります。成田市さくらの山にて記念撮影、ご当地三里塚ジンギスカン味わう会となりますのでよろしくお祈りいたします。



◇ 幹事報告 藤崎 康人 幹事

■回覧：植樹の写真

櫻木英一郎 PDG 講演購読のご案内

青少年プログラムにおける海外派遣アンケート集計報告

地区大会記念ゴルフ大会のご案内



卓話 「健康卓話」



(株)VANILLA TOURS 代表取締役 鈴木 治美様

皆様こんにちは。本業は旅行業ですが、薬剤師の知人から健康についての情報をいただいております、本日はその一部をご紹介します。太る原因・自分に必要な痩せ方へのチェック項目というのがあります。太る原因が糖質 or 脂質どちらかがわかる項目です。外食が多い、カロリーを気にする、朝食を抜きがちなどの項目が入っており大きく 2 つに分けられます。

糖質太りタイプの方は、①食べて痩せたい方⇒血糖値を防ぐ「足し算食べ」

②甘いものがやめられない人⇒砂糖を使わない「手づくりおやつ」

③楽しんで痩せたい人⇒「膵臓活性ツボ」押し流し

④ダイエットが続かない人⇒「グルット4」活性習慣

脂質太りタイプの方は、⑤便秘気味の人⇒「毎朝快腸習慣」

⑥中性脂肪値が高い人⇒「大豆レシチンおかず」

⑦運動不足の人⇒脂質代謝「ながらエクサ」

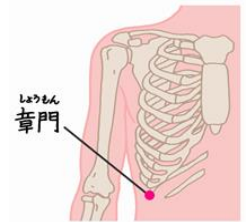
⑧口寂しくて食べてしまう人⇒脂肪分解「パリポリきゅうり」

以上を提案しています。

まず糖質太りの方です。1 番目の「足し算食べ」ですが、血糖値の急上昇を防ぐことを目的にしています。炭水化物だけではなくオリーブオイルなどの良質な油と一緒に食べる方が食後の血糖値が緩やかにあがります。良質な油によって炭水化物などがコーティングされ糖質の吸収を遅らせてくれます。白米やそうめんなどよりもパスタの方が太りにくいといわれ、またナッツ類を取り入れるのが足し算食べとなります。緑黄色野菜やたんぱく質をしっかりとることにより血糖値を上げにくくなり、野菜はたんぱく質の吸収を助けてくれるビタミンが豊富です。この二つを食事の最初に食べることで糖質の吸収が緩やかになり、満腹感が得られやすいため自然と糖質を減らせるメリットがあります。食材としては、さんま・さば・いわし・ブロッコリー・青梗菜・ほうれん草などがあります。私自身少しずつご飯を 3 分の 2 位減らしましたら、特別なことはしていませんが徐々に体重が減りました。徐々に体重が減ったということで体調を崩すことも、リバウンドもなく健康状態を維持しております。ご飯を全くとらないと逆に疲れやすくなるので少し減らすということが体調を崩すこともなく徐々に体重減になるのかと思います。

2 番目の手づくりおやつですが、食物繊維は食べてもすぐに消化吸収ができません。胃にたまりやすく後から食べた糖質の吸収を抑えてくれ、腸内環境も整って善玉菌が増え、肥満になりにくい体になります。代表的な食べ物としては、海藻類・きのこ類・キウイフルーツなどです。お砂糖を使わない手づくりおやつは、スーパーで販売しているラカントという砂糖・オリゴ糖・メープルシロップ・はちみつを使うと通常の砂糖より血糖値が上がりにくいということです。お料理に使ってもいい食材で、通常の砂糖より甘みがあるので少ない量で大丈夫です。又、整腸作用・美容効果・風邪予防にも効果があります。

次に 3 番目の臍臓活性ツボ押し流しです。中指・人差し指・薬指を揃えてみぞおち上の肋骨が交わるところにおきます。この 3 本の指で肋骨の際に沿って左右最下部まで強めに 15 回押し流します。章門は左右にあり、臍臓は左側にあるので特に強めにしっかり流してください。続いてひざ下の贅肉流しを行います。手の親指で足の親指の付け根にある骨のどっぴりからひざ下の骨のどっぴりまで、イタ気持ちいいくらいの強さで押し流します。この時、足の内側のすねにあるツボ 3 点を通過するようにして、両足 10 回ずつおこなってください。



次に 4 番目はグルット 4 活性習慣です。これは中々ダイエットが続かなかった方のための通常の作業のなかでちょっと体を動かしていきましようというものです。ポイントは、食後の 1 時間、肩甲骨と太ももの筋肉を刺激していきます。下記を参考にしてください。

- ・朝食後⇒片足・片腕掃除機掛け、
- ・昼食後⇒背筋を伸ばして肩甲骨の筋肉を刺激・大股歩きで太ももの筋肉を刺激
- ・間食後⇒股開き洗濯たたみ・背筋を伸ばして腕を動かすことで肩甲骨の筋肉を刺激・
股を開くことでふとももからふくらはぎまで足全体を刺激していく
- ・夕食後⇒腰落とし皿洗い。皿洗いをするだけで肩甲骨から腕全体の筋肉を刺激。
腰を落とすことで太ももから足先まで刺激。

スポーツクラブやウォーキングではなく、普段の生活を少し工夫することにより筋肉が動いていきますのでとてもいいと思います。

続いて脂質太りタイプです。5 番目の毎朝快腸習慣ですが、朝は腸を目覚めさせます。朝食抜きは便秘の原因になります。食物繊維やタンパク質を中心にとりましょう。コップ一杯の水を一気飲みして胃に入った水の重みで腸にスイッチを入れますと 1 時間後に便が出ます。朝の腸活は、同じ時間にするとベストです。そしてお尻を突き出すように便座に座り、両手で便座を抑えお尻を浮かせ腰を前方に突き出すのを 2～3 回行います。すると腸が刺激されスムーズに排便できます。左右両方にひねる動きを 2～3 回行ってください。

昼の腸活は、足を肩幅に開きまっすぐ立ち、左手は肋骨のすぐ下を、右手は骨盤の上をつかむと腸が刺激されます。そして肛門をキュッと占めながら、上体をなるべく動かさずに腰をゆっくり回します。腰は、前後にも動かして、5～6 回回したら、手の位置を変えて同様に繰り返します。腸の動きを良くする食材は、大根・海藻類・梨・リンゴ・きのこ類は食物繊維が豊富ですので食事の中に取り込むといいと思います。便をスムーズに排出する効果や便を柔らかくする働きがあります。又腸の壁に良質な油があると排便がスムーズ、そして水を飲むことが大事になります。

夜の腸活は、お風呂に入ってリラックスした状態で行うととても効果的です。手のひらでおへその下からおなか全体に「の」の字を 10～20 回優しくなでます。仰向けに寝て膝を立て、おへそから左右指 3 本分横にあけたポイントを親指でイタ気持ちいい位の強さで押す。後は、夜寝る 3 時間前にヨーグルトを食べると乳酸菌が就寝中に働き排便がスムーズになる助けになります。食事は寝る 2 時間前に終わることが太らないことでもあるのでご注意ください。

次に 6 番目の大豆レシチンおかずは中性脂肪が高めの方むけです。大豆レシチンの働きは、血管内の脂質蓄積を予防してくれます。老廃物の排出を促進、中性脂肪を減らす、コレステロール値（悪玉）を下げる、体の機能を高め、疲労を解消、血管や心臓の病気を予防・改善、その他に植物性タンパク質が豊富、食物繊維が多い、女性ホルモンの不足を補うイソフラボンが多い、発がん性の抑制につながる大豆サポニンが含まれています。レシチンの効果を高めるために、ビタミンE（ナッツ類、アボカド、うなぎ）やビタミンA（ほうれん草・レバー・ニンジン・銀鱈・うなぎ）と一緒に摂ることで老廃物の排出力をアップしていきます。モデルさんは一日 2 リットルの水を摂ることを目標にしています。毎日 2 リットルの水を摂取している人は半月で体内の古い水が出ていきます。水を取り入れる量が少ないほど体内に古い水が残ってしまいます。冷たい水は、胃や食道に炎症を起こすのでぬるま湯みたいな形にして日中も夜も摂り入れるといいと思います。レシピとしては大豆とサバ缶のマリネ・大豆と野菜の肉そぼろ・大豆とじゃこのふりかけは大豆レシチンがとれるメニューとなっています。

次に 7 番目ですが、脂質代謝をながす「ながらエクサ」です。まず電車エクサは背筋を伸ばして座り、息を吸いながら両腕を左右に広げて胸を張るようにぐっと開きます。息を吐きながら、おなかをへこませ、広げた腕を閉じつつ、背中を丸めます。これを 10 回繰返してください。続いてCM待ちエクサは、番組の間のちょっとした時間で運動ができます。体の力を抜き、息を吸う。息を吐きながら、上半身をひねる・体を一度正面に戻し、再度ひねる・これを合計 5 回行います。左も同様に行ってください。つづいて体の力を抜いて息を吸う・息を吐きながら、上半身をひねる・体を一度正面に戻し、再度ひねる。これも 5 回、左も同様に行ってください。次にレンチン待ちエクサは、胸の前で両手を組み、足の間をこぶしひとつ分空けて背筋を伸ばして立つ・両足のかかとを 1 回上げて下ろす・正面を向いたまま、右足を斜め後ろに引きながら深く腰を落とす・右足を元の位置に戻し最初の動作を再び行います。左足も同様に左右交互に 15 回行ってください。

最後に 7 番目の脂肪分解「パリポリきゅうり」です。パリポリきゅうりを食べて痩せるのは、スティック状で歯ごたえがあるので満腹中枢が刺激されて無駄食いを防ぎます。カロリーが低く排出量が高い、食物繊維が高い利尿採用があるカリウムを含み、脂肪分解酵素ホスホリパーゼを多く含みます。この酵素は脂質を代謝し、体脂肪を分解してエネルギーに変えます。キュウリは、大豆、鶏肉、海老など体脂肪の分解を促進する働きがある「アルギニン」を含む食材と一緒にとると、さらなるダイエット効果が期待でき、適度な有酸素運動で血中の脂肪を燃焼します。

本日は、ざっとご紹介をさせていただきました。平均寿命と健康寿命が 10 年間あいています。毎日の積み重ねで皆さんが今後もいい活動をできたらと思います。ありがとうございました。

◇ 点 鐘 村島 義則

◇ 出席報告 *メーキャップは前後 2 週間です。

	日 付	会員数	免 除	出 席	欠 席	M U	出 席 率	補 正 出 席 率
前々回修正	2月27日	70 名	5 名	34 名	24 名	9 名		64.18%
本日例会	3月13日	70 名	5 名	37 名	30 名	1 名	55.89%	

・成田コスモポリタンロータリー・クラブ事務局

〒286-0106 成田市取香 500 ホテル日航成田内 TEL/FAX 0476-24-5044

・例会場 ホテル日航成田内 TEL 0476-32-1144 FAX 0476-32-0022