





### 本年度会長方針

### 「五感を澄まして一歩前へ」

例会日/毎週月曜日 12:30 ~ 13:30 例会場/広島サンプラザ TEL (082) 278-5000 会 長/川口 哲司 幹事/上杉 昌幸

〒 738-0015 広島県廿日市市本町 5番1号 廿日市市商工保健会館 4F TEL (0829) 31-5490 FAX (0829) 31-5491 E-mail / office20@h-hrc.com URL / http://www.h-hrc.com/

### 第1002回

一期

2019年1月10日

### 新年夜間例会

















第1003回 広島サンプラザ

2019年1月28日

## 理事会報告

副会長 松本 猛



誕生祝

## 「今年のカープ

有限会社イベントプロジュース 代表取締役 渡辺 弘基 様 (広島東洋カープOB会幹事長)





### 第1004回 アステールプラザ 2019年2月3日

## 国際ロータリー 第2710地区 2018-2019年度 RCC地区大会 プログラム

- 1. 開会式 10:00~10:30
  - ①点鐘
  - ②開会の辞
  - ③国歌斉唱
  - ④RCCソング「友達になろう」
  - ⑤広島廿日市ゆうほRCC会長挨拶
  - ⑥ご来賓・参加ロータリー・参加RCC紹介
  - ⑦提唱ロータリークラブ会長挨拶
  - ⑧ガバナー祝辞
- 2. 記念講演 10:30~11:20 テーマ 「今さら聞けない天気の秘密」 講師岸真弓様(気象予報士・気象キャスター)
- 3. 研修会 11:30~12:10 RCC活動状況報告 各10分以内 (ゆうほRCC活動状況報告 20分)
- 4. 昼食 12:10~12:50
- 5. 閉会式 12:50~13:10
  - ①ガバナー講評
  - (2)謝辞
  - ③ロータリーソング「手に手つないで」
  - ④閉会の辞
  - ⑤点鐘













第1005回 広島サンプラザ

2019年2月18日

## 理事会報告

副会長 松本 猛



誕生祝

## 「今からでも遅くない! 衰えを防ぐ食生活」

㈱ラフテル 代表取締役 長野 竜二 様



人間が歳を重ねていくうえで、 切っても切れない関係にある<mark>のが</mark> 「衰え」です。

しかし、この「衰え」を防ぐ方 法を一言で答え<mark>るとするならば、</mark> その答えは「食事」です。運動も

もちろん大事ですが、それよりもさらに大事 になってくるの<mark>は「食事」で</mark>す。

当たり前の話ですが、人間は自分の食べた 物で出来ています。悪い物を食べれば体は悪 くなり、良い物を食べれば体は良くなります。

例えば、コンビニの弁当や、スーパーの惣 菜。カッ<mark>プラー</mark>メンなどのイ<mark>ンス</mark>タント食品、 これらは全て、健康とは真<mark>逆の</mark>位置にあるも のたちです。塩分の量、添加物、防腐剤など のあらゆる体に悪いとされるものが入ってい るため、はっきり言って問題外です。

では、何を食べればいいのか、どうすれば 衰えを<mark>防げるのか、ここ</mark>では3つの<mark>事柄につ</mark> いて述べていきます。

<mark>まず一</mark>つ目ですが<mark>、「</mark>水分」です。人間の

体内水分量は男性で約60%、女性で55%と言 われています。つまり、人間の半分以上は水 分です。そして、一日に必要な水分は最低で も1.5ℓです。皆さんこの量摂取できています か?

恐らくほとんどの方が摂取できていないと 思います。それが現状です。

体に入った水分は、脳を動かし、血流を潤 滑に促し、そして筋肉(水分75%)の中に取 り込まれます。

つまり、この大事な水分が、足りないとど うなるか。皆さんお分かりですよね?

脱水症状、熱中症、そして血液ドロドロの 脳梗塞、更には、心筋梗塞のリスクが高まり ます。ですから水は必要なのです。

水分は一気に飲んでしまっても、意味があ りません。ほとんど尿で排出されてしまいま

一番理想的な摂り方は、20分に一回口に含 む程度の水を飲むことです。こまめに摂る事 を心掛けて、一日に1.5ℓは摂るようにしま しょう。

2つ目は「タンパク質」です。髪も爪も皮 膚もそして筋肉も、これらは全てタンパク質 から出来ています。その中でも、体の衰え を考えたときに、とても顕著に表れる筋肉で す。やはり筋肉が落ちてくると、人は体の衰 <mark>えを</mark>感じずにはいられません。タンパク質を しっかり食べて今ある筋肉を維持させるこ と。 それが体を衰えさせない重要なポイント になります。

<mark>肉、魚、卵、さ</mark>らには納豆、豆腐などの大 豆製品はもちろんのこと、お米にもタンパク 質は入っていますので、意識していれば、多 く摂ることは難しくないはずです。

筋肉の種となるタンパク質を積極的に摂っ て、筋肉貯金を開始しましょう。

3つ目は「小麦」です。近年、米国の研究 で、小麦に含まれる「グルテン」という物質 が脳に炎症<mark>を起こし、腸に穴をあける</mark>と話題 になっています。それが原因で、偏頭痛や肌 荒れ、リウマチやうつ病、さらには子供の発 達障害にまで影響すると言われています。

さらに、米国の精神科医が書いた「いつも <mark>のパンがあな</mark>たを殺<mark>す」</mark>という著書がベスト セラーになり、海外のスポーツ業界や芸能業 <mark>界では小麦離れが進んでいます。</mark>

一番有名な話では、テニスプレーヤーの

ジョコビッチ選手が小麦抜き食事法「グルテ ンフリー」を世の中に知らしめ、彼が今なお 結果を出し続けていることで、小麦を一切食 べない「グルテンフリー」の認知度は上がっ てきています。

なぜ、炎症を起こすのか、そのメカニズム については、説明がとても長くなるので、こ こでは割愛させていただきますが、小麦自体、 良い物ではないということは分かっていたほ うが、良いのかもしれません。

日本における、現代の、食生活の中ではラー メンやうどん、パスタや揚げ物、ケーキ、クッ キー、菓子パン類など、多くの食品が小麦を 保有しており、知らず知らずのうちに小麦(グ ルテン)を大量に摂取してしまっているとい う状況になっています。

そしてもう一つ、小麦の恐ろしいところは その依存性です。

たばこの「ニコチン」、コーヒーの「カフェ イン」のように小麦の「グルテン」にはそれ と同等の依存性があります。

朝パンを食べる人は、毎朝パンを欲し、昼、 夜には麺類や揚げ物が食べたくなってしまう のです。

食べ物の依存は恐ろしいです。それが体に 良い物であれば、何の問題もないのですが、 それが体に悪い物だった場合は、いずれ体は 崩壊してしまいます。

小麦を食べるなとは言いませんが、食べす ぎには要注意です。

「長生きしても、健康でなければ意味があ りません。」

これからの生活をもっと楽しく、衰えず、 健康で過ごすためには、食事が一番大事です し、何を食べるかによって、その体は変わっ ていきます。是非、実践してみてください。

### 第1006回

広島サンプラザ

2019年2月25日



国際ロータリー第2710地区 グループ7 ガバナー補佐 松田 文雄 様



2021-22年度ガバナー 杉川聡様



# 「シリア情勢について」

ダイナテク(株)代表取締役/廿日市市在住 アブデゥーラ・バセム 様



## 活動報告

## カラオケ同好会 2019年1月21日 デュエット

出席者は、13名

松浦さん奥さん、藤岡さん ご夫妻 永井さん ご夫妻、高尾さん 佐伯さん、河内さん+2名(社員さん) 山根さん、石塚さん、石原さん



インフォーマル・ミーティング 2019年2月8日 リーガロイヤルホテル広島 33 階



