

津南ロータリークラブ週報

第2630地区 ROTARY CLUB OF TSU-SOUTH



2021~2022

例会日/毎火曜日
例会場/オホーツク 津市大門7-15
事務所/津市大門7-15
津センターパレス3F
TEL 225-2373 FAX 213-6175

会長/岡部 宏司
幹事/薄井 美弥
E-mail: src.tsu@dream.ocn.ne.jp
ホームページ: http://tsu-minami-rc.com/



第2634回例会 2021年10月26日(火) 天候 晴

— 11月はロータリー財団月間 —



例会予定

- 11月2日(火) 会員卓話 今野信太郎会員
11月9日(火) 月間関連卓話
地区ロータリー財団資金推進小委員会
委員長 加瀬 久照様
11月16日(火) 会員卓話 日南田隆司会員
11月23日(火) 法定休日

進行担当

[山本SAA]

国歌斉唱 ロータリーソング それでこそロータリー

来訪者

[岡部会長]

ゲストスピーカー 長村 洋一様
(日本食品安全協会理事長 藤田医科大学名誉教授)

出席報告

[林副委員長]

10月26日 出席率 42名中 34名 80.95%
10月5日 修正出席率 42名中 42名 100.0%

ニコBOX

[大熊委員長]

岡部 宏司君 日本食品安全協会理事長・藤田医科大学名誉教授 長村洋一様、本日の卓話をよろしくお申し上げます。

薄井 美弥君 日本食品安全協会理事長、藤田医科大学名誉教授 長村洋一様、本日はおこし頂きありがとうございます。食品安全、私達の生活にととて密接で大切な事ですね。ありがとうございます。

村木 正二君 長村洋一様、本日は卓話でお世話になります。!

竹内 敏明君 長村先生大変お忙しい所申し訳ございません。今日は宜しくお申し上げます。

刀根 大士君 ・竹内先生色々と有難うございました。

・長村様の卓話楽しみに拝聴致します。

会長報告

[岡部会長]

- ◆ 本日は、日本食品安全協会理事長・藤田医科大学名誉教授 長村洋一様をお迎えしております。後ほど、卓話をいただきます。よろしくお申し上げます。
- ◆ 10月もう終わりに近づき、急に寒くなりました。半袖からいきなり上着がいるような状況です。また少しは暖くなるようですが、身体には気をつけていただきたいと思います。
- ◆ 新型コロナは、このところ落ち着いているように見受けられ、飲食店など通常営業ができるようです。延期になっていたファイアーサイドミーティング開催の再考をお願いします。このまま落ち着いた例会が続けられることを望んでいます。会員皆様のご協力を必要といたします。お願いばかりですが、会長報告と致します。

幹事報告

[薄井幹事]

- ★ 11月例会の件
- ★ 佐賀・長崎豪雨災害義援金御礼の件
(ガバナー事務所より1,673,353円送金)

今野信太郎君 長村洋一先生をお迎えして。藤田大学(現 藤田医科大学)の5回生卒業です。よろしくお申し上げます。

日本食品安全協会理事長・藤田医科大学名誉教授 長村洋一様をお迎えして、!

西井健之君、大川吉崇君、伊藤孝行君、柳谷 剛君
林 裕行君、松田英明君、伊藤 仁君、岩井純朗君
飯田 聡君、庄司正樹君、杉山直士君、何川 高君
澤田勝志君、山本哲司君、樋口直人君、吹戸研一君
伊藤歳恭君、飯田和博君、川喜田久君、海住禎人君
羽根昌江君、大熊将弘君、日南田隆司君

健康寿命延伸のある考え方



鈴鹿医療科学大学前副学長
長村 洋一 様

医者いらず、の言葉から食による健康が見える

病気になった時、的確な診断、的確な治療は非常に重要である

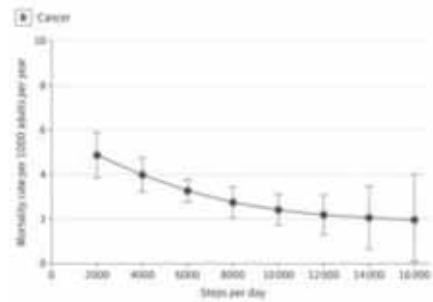
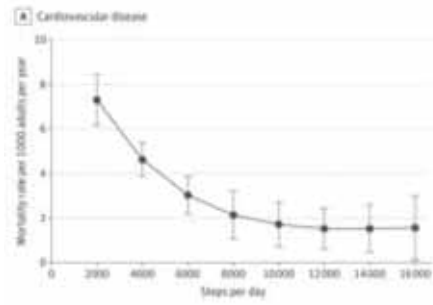
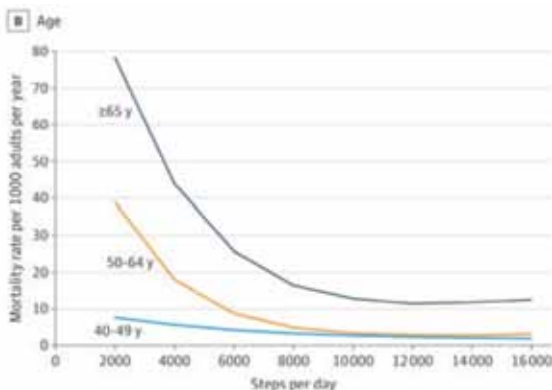
が、もっと素晴らしいことは病気にかからないことである。病気にならなくて済むことに対して、世の中には「医者いらず」という言葉があるが、その医者いらずと言われる事項は意外に食品と関係している。

例えば「キダチアロエ」は、医者いらずの別名で良く知られている。同シアロエに属するアロエベラは医薬品となっているがキダチアロエは医薬品扱いを受けていない。このように医者いらずの言葉から食品を検索してみると「腹八分目で医者いらず」「医者を殺すにゃ刃物はいらぬ、朝昼晩に梅干し一つ食べばよい」、「1日一個のリンゴで医者いらず」、「トマトが赤くなると医者が青くなる」、「柿が赤くなると医者が青くなる」、「ミカンが黄色くなると医者が青くなる」などがでてくる。

こうした格言を裏付ける食品の健康効果に関する学術論文も数多く出ている。

改めて健康について考えよう

汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ、と言ったヒポクラテスの言葉とおり、食は健康の源であるが、もう一つ大切なのは運動である。そして運動と健康に関しても最近数多くの研究成果が報告されているが、継続はなかなか困難である。そんな中で「歩く」という単純な効果が次の図に集約されていることに注意しよう。



JAMA. 2020 ; 323 (12) : 1151-1160.

doi : 10. 1001/jama. 2020. 1382より

元気なお年寄りから推測できる健康を支えるEMS
年を重ねただけで人は老いない。

理想を失う時に初めて老いがくる。

歳月は皮膚のしわを増すが、

情熱を失う時に精神はしぼむ。

ウルマン「青春」より

ヒトはその人の目的の大きさに応じて寿命が延びる

JAMA Netw Open. 2019 May 3 ; 2 (5) : e194270.

doi : 10. 1001/jamanetworkopen. 2019. 4270.

健全な食生活 (Eating habits) の維持

→ 良く食べる

健全な運動 (Exercise, Movement) の継続

→ 良く動く

健全な社会性 (Sociality) の保持

→ 良く喋る

