



# SETO ROTARY CLUB

## Weekly News

2019年 10月 16日  
第2732号  
本年度第14号

### 本日のプログラム

2019年 10月 16日 (水)  
通算第 2903 回 例会  
本年度 第 14 回  
場所：瀬戸商工会議所

#### 例会次第

- ロータリーソング「我等の生業」
- 出席状況
- 会長挨拶
- 行事
- 誕生日・結婚記念日
- 幹事報告
- 委員会報告／その他の報告
- 全体会議 担当：60周年実行委員会

#### 前回例会記録

2019年 10月 9日 (水)

- 出席報告 会員数 57人中 42人出席  
出席率 77.77%
- 結婚記念日 松村晋也君、青山貴彦君  
(祝 40周年) 加藤一夫君  
佐野一二君
- 卓話 国際奉仕委員長 鈴木光彦君  
「免疫パワーでガンと闘う」

#### 例会予定

<<<< 10月20日(日) >>>>

60周年記念式典 於：名古屋観光ホテル  
[10/23の例会変更]  
受付 14:30～ 式典[例会]15:00～16:00  
記念講演 16:00～17:00 懇親会 17:30～19:30

<<<< 10月30日(水) >>>>

※規定休日

<<<< 11月6日(水) >>>>

地区補助金委員 梶野 輝雄君  
「地区補助金委員会に出席して」

<<<< 11月13日(水) >>>>

全体会議

担当：60周年実行委員会

#### 10/20 式典ディナー-MENU

- ・海の幸のタルタル時季野菜の庭園風  
木苺と小松菜のソース
- ・芳醇な木の子の香りクリームポタージュ
- ・白身魚のズワイガニクリーム包み焼き  
アメリカヌソース・チェスターフィールド  
・ぶどうのグラニテ
- ・牛フィレ肉のステーキ茸のクルート焼き  
マデルソース
- ・いちじくのタルティーヌにココナッツのジェラート



### 第2902回例会挨拶 会長 加藤定江君

皆様、こんにちは。快晴で涼しい気持ちの良い一日となりました。60周年記念式典があと10日に迫っております。どうか当日もこんな素敵なお天気で、是非、皆様方も健康管理を十分にして頂きましてからだを壊さないようにしてください。私の今の使命は当日まで風邪をひかないということでございます。是非よろしくお願ひしたいと思ひます。さて今週の日曜日に空港ロータリークラブの45周年がキャッスルプラザで行われ、幹事と一緒にお招きいただき、行ってまいりました。空港ロータリーは地元豊山のロータリアンはおいでにならず、名古屋や近隣にお住いの方や企業の方が作られたクラブでございます。各、姉妹提携クラブが海外4つ、松本が1つという大変華やかなクラブでございます。当日は私共、ガバナー主賓、市長それぞれがおいでになり、空港でするので空港長の挨拶で始まりました。参加した海外の方が素晴らしく、タイ、台湾、ハワイ、フィリピンからそこに21名あるいは31名という大きなグループの皆さんで参加しておいでになりました。空港ロータリーの三次さんと同席させていただきましてお話を伺いました。空港ロータリーも毎年3回くらいはそれぞれ姉妹クラブに参加しているとのこと。姉妹提携のクラブにクラブメンバーやロータリアンがそれぞれの所に非常に友愛をもって参加されているという素晴らしいクラブでした。当日は肅々と式典が終わりまして、その後には驚くなかれ、名古屋支部徳島阿波踊り85人のメンバーで会場内を練り歩きまして最後の方にはメンバーは当たり前、姉妹クラブ、ガバナー全員で笑って祝おうよとなり式は終わりました。当クラブの幹事も踊りましたが、どの方も足が突っ張り大変、というくらいロータリーということを超えて楽しい会でございます。



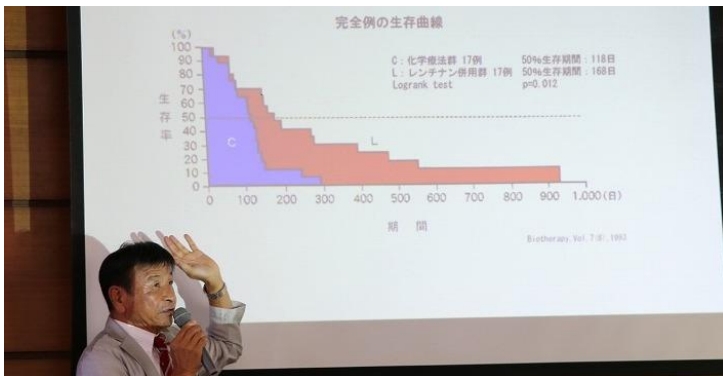
#### 例会変更のお知らせ

2019年 10月

- |      |       |                   |
|------|-------|-------------------|
| 21 月 | 名古屋空港 | フォーラムのため【サイン受付なし】 |
| 22 火 | 犬山    | 休会【サイン受付なし】       |
|      | 瀬戸北   | 休会【サイン受付なし】       |
|      | 岩倉    | 法定休日【サイン受付なし】     |
|      | 名古屋城北 | 法定休日【サイン受付なし】     |
|      | 愛知長久手 | 法定休日【サイン受付なし】     |

- |      |       |                             |
|------|-------|-----------------------------|
| 24 木 | 江南    | 休会【サイン受付なし】                 |
| 25 金 | 春日井   | ホテルプラザ勝川                    |
| 29 火 | 犬山    | 犬山カンツリー倶楽部 2F<br>犬山 RC 事務所前 |
|      | 瀬戸北   | 瀬戸商工会議所                     |
|      | 岩倉    | 岩倉市生涯学習センター(サクランド2F)        |
|      | 名古屋城北 | 名古屋栄東急REIホテル                |
| 31 木 | 江南    | 江南商工会議所 1Fロビー               |

## 国際奉仕委員長 鈴木光彦君 「免疫パワーでガンと闘う」



皆さん、こんにちは。今日は医療分野のお話をさせていただきます。今日話を聞いた人は絶対得だと自信を持って言えます。食べ物、日常の環境、生活がどう癌に関わってくるのか、そしてがんになったらどうするのかを簡単にお話させていただきます。10月2日にテレビで「それだめ！」という番組がありました。そこで高血圧症、腎臓病の方に塩分は悪い影響を与えることは皆さんもご承知だと思います。まずソースはウスター、中濃ソース、とんかつソースとありますが、塩分量が一番多いのはウスターです。使うならとんかつソースです。その次に醤油です。濃口醤油、薄口醤油とありますが、薄口醤油は色が薄いだけで塩分が非常に多いです。そしてマヨネーズとノンオイルドレッシングならマヨネーズにしてください。ノンオイルドレッシングは油が無い代わりに塩分が多いです。健康に良いと思ってノンオイルを使うとどんどん血圧が上がりますのでやめましょう。白みそ、赤みそ、八丁みそは塩分が5%、10%、12%です。焼き肉のたれは甘口と辛口なら甘口の方が塩分は少ないです。あと生姜と生わさびのチューブタイプは保存目的の為に生のものより塩分は強いのです。そして特に乾麺は塩分が5倍多いです。テーマ「免疫パワーで癌と闘う！」ということですが、医食同源という言葉をご承知だと思います。病気を治す医薬品と食べ物は本来語源を同じくするもので、日頃の食生活がいかに大切であるかということです。中高年の下腹が出てくる原因はまず腹筋の衰えによって内臓が下がってくることです。収入が増え食生活がリッチになりなると拍車を掛け、筋力低下により姿勢も悪くなって見た目が最悪になってきます。歩く姿で10年後の将来が見えます。健康な人は歩く速度が速いです。日頃歩くことを心掛けてほしいです。体操、運動、歩くことが重要です。日本人の平均寿命は現在(2016年)男81歳、女87歳で、戦後(1947年)は男50歳、女54歳でした。70年間で30歳以上伸びています。今の小学生(2007年以降)の平均寿命は107歳以上と言われている。人生100年時代と言われますが、高齢になるにつれて癌にかかる人が急増します。今年発表されたデータでは1年間に約100万人が新しいがん患者になっているという事実があります。要するに日本人の2人に1人は癌になるということです。なぜ癌という病気になるのか？人間の体は37兆個の細胞でできています。そのうちの1兆個は毎日死んでまた新しい細胞が生まれます。俗に言う新陳代謝と言われている。その時に新しい細胞に伝達する遺伝子情報を引き継ぐのですが、

コピーミスが起こることがあります。そのできた細胞こそが癌細胞であり、1日3千〜5千個が体内で生まれていてこれが分裂、増殖を繰り返していきいます。この増殖を食い止めるのが免疫の役割です。免疫の仕事を知りやすく説明します。血液の白血球のなかにある成分です。NK細胞は癌細胞を見つけると直ちに急行してやっつけてくれます。同じくT細胞も同じ役割をしてくれます。親や兄弟ががんを患えば自分も癌になる確率が高いと思っている人が多いのですが、実は遺伝からなる確率は10〜15%しかありません。ほとんどは食生活や生活環境、ストレス、睡眠が原因となります。特にたばこは最悪で、周囲の人々の為にも即刻禁煙をしていただきたいと思えます。では癌にならない為にはどのような食生活が必要なのでしょう？栄養バランスは勿論大切ですが、第1に免疫力を高めることが一番重要です。癌を超える最強の食物はニンニクです。その次に癌細胞を殺す力が強い食品はキャベツです。キャベツは炒めるより生がいいです。免疫力を高める一番はキノコ類です。キノコの中には最高に免疫力を高めてくれるβ-グルカンが豊富に含まれています。中でも椎茸が最高の食品です。体に一番の大敵は活性酸素で、現代の生活は活性酸素の危険がいっぱいです。パソコン、テレビを見ると電磁波が出ます。電子レンジ、ドライヤーから出る電磁波も全てが悪影響を与えています。だから活性酸素を減らすために抗酸化食品を毎日取ったほうが良いのです。野菜は何でも良いので食べ過ぎるくらいに食べてください。また強い抗酸化作用で細胞の癌化を防ぐのはお茶です。番茶と粉茶は非常に体に良いということです。納豆は日本だけでなく世界の中でもナンバーワンの長寿食で、栄養素としてビタミンK、イソフラボン、ビタミンE、レシチンが入っている素晴らしい食品です。あとめかぶも最高です。僕も納豆とめかぶを毎日食べています。免疫の働きとは？免疫力を高めると癌の発生や老化を防ぎ、免疫力が落ちると老化が進み寿命が縮まります。次に不飽和脂肪酸ですが、油にはオメガ3、6、9の3種類があります。皆さんが家庭で使うサラダ油はオメガ6です。ごま油、コーン、べに油ははっきり言ってよくないです。できるだけ避けてください。使うならオリーブ油にしてください。次にトランス脂肪酸とは自然界に存在しない人工的な油なのでやめてください。先程の椎茸のところで説明したβ-グルカンは抗酸化作用と免疫力アップの両方をもっています。キノコの中でも椎茸が最高のβ-グルカン含有食品です。朝のコーヒーのフレッシュもサラダ油ですのでやめましょう。レトルトを食べる時、成分表に食用油と書いてあったら保存の為です。よくないのでやめましょう。癌治療は抗がん剤治療、放射線治療、外科的手術の3本柱が中心でしたが、昨年ノーベル医学賞を受賞された京都大学の本庶佑先生の元々身体の中にある免疫の力で癌細胞を殺すという治療法です。これがオボジーボです。といても有効であったのは使われた患者さんの2、3割という現状です。しかしながらこの免疫療法は今までの3つの治療法よりも前に来る時代がすぐそこまで来ています。それでは最後にこの免疫力を高めるβ-グルカンについて話させていただきます。これは医学的に実際に病院等で使われている抗がん剤でレンチナン注射の経口できるものが味の素の長年の開発によりサプリメントとして発売されました。2017年に発売となったミセルグルカンです。効果は素晴らしく多くの癌に効果があります。興味のある方はご連絡ください。ありがとうございました。

### ニコボックス報告

#### 2019年10月9日例会

鈴木光彦さんの卓話を楽しみに、そして、期待しています。よろしくお願ひします。会長 加藤定江、幹事 刑部祐介  
涼しく気持ちの良い日です。皆様10月20日まで何とかお風邪をひかない様にお願ひします。加藤定江  
いつも車のレースの卓話ですが初めてまじめ？な皆様の為になる卓話をさせていただきます。宜しくお願ひ致します。鈴木光彦  
結婚記念日をお祝ひ頂きありがとうございます。山あり谷あり、妻にはただただ感謝です。佐野一  
お祝ひ頂き有難う御座居ます。42年前の10月10日、今日の様に抜ける様な青空の日でした。松村晋也  
結婚記念日をお祝ひ頂きありがとうございます。加藤一夫  
ようやく9回目の記念日です。来年が怖い。青山貴彦  
瀬戸市制90周年記念式典で瀬戸信用金庫さんに特別感謝状が贈呈されました。おめでとうありがとうございます。大竹一義  
今週はたった一言「有り難うございました」。加藤光哉

ラグビー日本代表、あと1勝、頑張れ！にわかファンですが、結構熱くなっています。「One Team」良い言葉ですね。刑部祐介  
早退します。光彦君の卓話が聞けず非常に残念です。加藤眞言  
所用があり早退させていただきます。卓話が聞けず残念です。又、周年のリハーサルにも出れず申し訳ありません。小林稔  
明日から休みを取り2泊3日で妻と三重の方へ行つて来ます。台風も心配ですが、夫婦仲良く過ごせますよう、お祈り下さい。ということで早退させていただきます。光彦さんの卓話が聞けず残念です。リハーサル、すみません。江坂正光  
鈴木光彦君のゴルフではなく健康に関する卓話、楽しみです。加藤令吉  
次はBBQで免疫パワー肉をよろしくお願ひします。牧オサム  
国際奉仕委員長 鈴木光彦君の卓話を楽しみにしています  
青山稔、井上博、大原道夫、梶野輝雄、勝谷哲次、加藤五津美、加藤恵子、加藤孝爾、加藤唐三郎、加藤太伸、加藤陽一、近藤三博、鈴木伸、鈴木政成、高橋信郎、玉井徹、藤井源成、増岡錦也、松村晋也、山口記由、與儀武蔵