

2015～2016 年度



世界へのプレゼントになろう

# THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA NORTH

## 越谷北ロータリークラブ

例会日 : 毎週水曜日 12:30～13:30

例会場 : 越谷市千間台東 1-1-6 クオレ千間台 2F

T E L 048(975)9898

F A X 048(977)3741

創 立: 1976 年 5 月 11 日

会 長 : 大熊 正行

副 会 長 : 関 森 初 義

幹 事 : 会 田 謙 二

会報委員長 : 江 口 公 晴

### 第 1933 回 例会記録 No.16

平成 27 年 12 月 2 日

司会 : 大濱裕広 編集 : 中澤 伸浩

#### 会 次 第

1. 点鐘
2. 「君が代」「奉仕の理想」「四つのテスト」
3. お客様紹介  
青少年交換留学生 真下莉奈 様  
米山奨学生 常 安琪 様
4. 結婚誕生祝い
5. 会長卓話
6. 幹事報告
7. 委員会報告
8. スマイル報告
9. 会員卓話 「糖質制限食について」  
山口秀行 会員
10. 出席報告

次回例会案内 平成 27 年 12 月 16 日  
会員卓話 本間睦人会員  
雑誌記事紹介

### 会長卓話



大熊 正行会長

早いもので、今年も師走！12月に入ってしまった。朝晩はめっきり寒くなって参りました。風邪などひかぬように気を付けてください。

さて、今月は「疾病予防と治療月間」ということになっています。

本日は、山口先生に卓話をお願いしていますが、専門家の医師の観点からどんなお話をしていただけるか興味深いところです。後程宜しくお願い致します。

さて、ひとつ報告があります。2770地区事務所が、賃貸契約で家賃を払って借りていたものを、一般社団法人化して購入するということになりました。それに伴う、クラブや会員の新たな負担は無く、また地区人頭分担金は、数年後から低減されていくとの見込みだそうです。

それと昨日、越谷南RCが開催した「認知症サポーター要請講座」というセミナーに参加して参り

ました。会場に少し遅れて入りましたら、鈴木英男会員と深野会員が先に会場に入っていました。

聴衆が少なかったのが寂しかったですね。

前半に、社会福祉協議会に車椅子を15台寄贈するセレニーがありました。越谷市出身で埼玉県認知症介護指導者の土井千代子さんという方が講師で、認知症に関する話を分かりやすく話されていました。

私の祖母が晩年認知症でしたので、その頃を思い出しながら聞き入っていました。と同時に、自分が認知症になったらどうしようかなと思いつつ、もし認知症になった時のことを想定して、自分がして欲しいことを事前にノートに書き綴っておいたり、自分の希望などを家族に伝えておくのも良いと言っていました。私も時々、人の名前が思い出せなかったり、以前ならいつでもどんな場面でも適切な言葉や表現が出来たものが、ワードとして出てこなくなっていました。加齢によって頭の回転が悪くなってきているのだらうなと思います。

どんな人が認知症になりやすいか？というのを調べましたら、フレディ松川というボケや認知症に関する著書も出している医学博士で医療評論家の先生が言っています。偏りのある性格の人は、とかく脳の使い方のバランスが悪くなりがちで、そのまま長年過ぐすと脳が委縮し、うまく働かない状態、つまり認知症になりやすくなるのです。

認知症になりやすい人とは具体的にどういう人かというところ、「几帳面すぎる」や「生真面目すぎる」性格の人、几帳面でガンコで笑わない人、スケベ心を持たない人だそうです。スケベ心（エッチな気持ち）を持っていることは、認知症防止にとっては大事なことのようです。恋心もしかりでしょう。

高齢者であっても、人は生涯魅力的な異性を求めるでしょう。異性に恋心をもつことで、少しで

も自分をよく見せようと身なりに気を配ったり、おしゃれをしたり、若くあろうと何かのトレーニングを始めたり、精力剤を飲んだり、常に異性の誘い文句を考えるために知恵を振り絞って頭を使ったり。・・・色気づくことで、とにかく心身の様々な部分が活性化します。そしてエッチなことを想像することは、老け込んでいくのとは反対のことです。おそらく人間にとってスケベ心は生涯にわたるエネルギー源であり、心身ともにいつまでも若くあろうとする原動力となります。

逆に「そんな考えや態度は不潔でけしからん！」などと真面目を装っている人、スケベ心を持たない（ふりをしている）人は、考えも感情も硬直してしまい、柔軟性も活気も失い、やがて認知症への道に近づいていく可能性が高いといえます。綾小路きみまろ氏の漫談の中で、どんな人がボケないかいくつか言っていました。それは、毎日朝からびっちり化粧するおばあちゃんはボケない！その、おばあちゃんを追いかけるおじいちゃんもボケない！貧乏な人もボケない！毎日の生活にいっぱい、いっばいで、小銭を数えるのに忙しいからだ！また、いつもボーっとしている人！最初からボケているような人で、ボケているかどうか医者が判断出来ないような人もボケないそうです！？

皆さんも仕事の第一線を退いても、好きで夢中になれる趣味がある！適度に頭も体も動かす！日常的に色々な人と交流する！喜怒哀楽の感情を素直に大いに表すことが大切だとも言います。但し、すぐに怒るのは認知症に関係なく身体にはあまり良くないと言いますので気を付けましょう！地域ボランティアや頼まれた役目を積極的に引き受けるなど、実践・実行されたら良いと思いますが、ほとんどの皆さんがそうされていると思いますので、ロータリアンの皆様は、認知症には簡単にはならないと思います。

越谷北ロータリークラブ

「楽しく奉仕を、深めよう親睦を」

2015-2016 大熊正行会長 提言

ホームページアドレス <http://koshigayakitarc.dyndns.org/>

**幹事報告**



会田 謙二 幹事

- ・ 2015-16 年度 RI3800 地区フィリピン国際奉仕 PJ 検証ツアーのご案内が届いております。
- ・ インターアクト委員長会議開催のご案内です。12/18 に大宮ラフォーレ清水園で開催です。
- ・ ガバナー月信 12 月号の送付遅延のご報告が届いております。
- ・ ライオンズ越谷 3 クラブ合同新年会のご案内が届いております。
- ・ IM ゴルフの組み合わせ表が届いております。
- ・ 本日 18 時より浜丁にて理事役員会です。



稲垣 勝三 会員

本日は誕生日を祝って頂き、ありがとうございます。  
先日、11月30日、私は松戸警察署に行ってきました。と言っても、悪いことをしたわけではないですよ。運転免許証の返納に行って参りました。実際、私は、ここ1~2年近く運転をしていません。  
松戸では、運転免許を返納すると、証明書をくれます。証明書を提示すると、バスは半額になります。大きいですね。いつも利用しているバスが本来180円のところ、90円で済むかと思うと、何だか得したような気分になります。  
ということで、高齢者の真っ只中におります。本日は、ありがとうございました。

**結婚・誕生祝**



**結婚祝**

鷹島綾子 末木照久 中島正義 中澤伸浩  
(順不同・敬称略)

**誕生祝**

稲垣勝三 鈴木英男 宮崎敏博 小山哲央  
会田謙二 小宮山大介 高橋陽一 並木勇一  
(順不同・敬称略)

**委員会報告**

**会報委員会**

12月10日午後6時から、若松にて委員会を開催します。お忙しいと思いますが、ご参加の程、よろしくお願ひします。

**国際奉仕委員会**

ソウル国際大会の件、参加者は当クラブ17名、中クラブ4名で計21名となっています。登録料の第一次締め切りが12月15日となっています。別途、参加者にはFAXにてご案内しますが、来週水曜日に登録料を振り込みますので、参加される方は、必ず12月8日までに当クラブ口座にお振り込み下さい。

会員卓話



山口 秀行委員

テーマ「糖質制限食について」

本日は糖質制限食の話をいたします。

糖質制限食に注目したのは夏井先生の著書に出会ってからです。

「炭水化物は地球を滅ぼす」(光文社)は大変興味がわく本です。是非皆さんが一読されることを希望します。

内容は、夏井先生が日本における低糖質食の伝道師江部先生の糖尿病の低糖質治療に興味を持ち、自ら実行して半年で約 10kg の減量に成功し、その減量によって高血圧、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群が治り、その効果を実感して、糖質が果たして人に必須のものなのか、今までの栄養学は本当に真実なのか、カロリーとは何なのか、人間が炭水化物を摂取するようになった歴史を遡り、解説をしています。

さて、先生が疑問に思ったのは、これは医学の常識が間違っているのではないかとということです。今までの常識では、脂肪を減らすには油ものを減らし肉類を減らしカロリーを抑えるのが基本でした。しかし、空揚げやフライなどの食べ物は以前よりも多く食べているにもかかわらず、脂質異常症が治ったという出来事は、この医学の常識を根底から覆すものでした。

糖質とは血糖値を上げる栄養素であるが、血糖値が上昇すると身体に悪影響があるので膵臓から分泌されるインスリンが放出されて肝臓や筋肉に取り込む。そのインスリンの働きが悪い、インスリンの分泌が悪いと血糖上昇を抑えられないので糖尿病の発症にな

る。

それでは血糖を上げる食品を摂取しなければいいのではないかと。

血糖を上昇させるものは

- ・米、小麦(うどん、パスタ、パン) 蕎麦
- ・砂糖が味付けに使われている食品
- ・根菜類(芋、にんじん、レンコン)
- ・果物
- ・お菓子
- ・ジュース、炭酸飲料、缶コーヒー、スポーツドリンク等

反対に血糖を上昇させない食品は

- ・肉、魚、卵
  - ・大豆製品 豆腐、納豆、枝豆
  - ・野菜
  - ・キノコ、海藻
  - ・アボガド
  - ・チーズ、ヨーグルト、牛乳
  - ・ナッツ類
  - ・マヨネーズ、バター
  - ・揚げ物、フライ
  - ・酒は焼酎、ウイスキー、ウォッカ、テキーラ、辛口ワイン、糖質オフのビール
- 等です。

姫野先生はこれらの血糖上昇作用のない食品の頭文字を利用して

「バアサマタチニトオナシ」と覚えるように提唱しました。

バ・・・バター

ア・・・アボガド

サ・・・魚

マ・・・マヨネーズ

タ・・・卵

チ・・・チーズ

ニ・・・肉

ト・・・豆腐

オ・・・オリーブオイル

ナ・・・納豆

シ・・・焼酎

私は、外来で食事指導するときに、患者さんにこれを渡しています。

今までの常識では考えられないので「マヨネーズ、卵、肉本当に食べていいの？」という反応が必ず返ってきます・・・でもいいのです。

制限食のやり方には 3 通りあります。

- ・プチ糖質制限・・・夕食のみの主食抜き
  - ・スタンダード糖質制限・朝食夕食のみ主食抜き
  - ・スーパー糖質制限・・・三食とも主食抜き
- 続けられるやり方でやってみて下さい。

そもそも主食とはいったい何なのという発想ですが

- ・日本人の食の原点は主食である。
- ・ヨーロッパ言語圏には主食はない。
- ・糖質制限をするには主食という言葉の頭から追放しなければならない
- ・糖質制限食を始めると体調が良くなるので元に戻れない。
- ・しかし家族がいるとそううまくはいかない。
- ・独身者、単身赴任者がやりやすい。

要するに主客逆転といいますが、主食という言葉、概念を取り払わなければなりません。

日本にはご飯をおいしくするためのオカズ(主菜・副菜)という観念が強いです。

はたして 炭水化物は三大栄養素なのか・・・?

教科書では(糖尿病管理食も同じ)

- ・「生活習慣病の予防には脂質の割合を 25～30% 以下に抑えるべき」
  - ・炭水化物は 60%前後にして
  - ・炭水化物:タンパク質:脂質=3:1:1
- として公表しているし糖尿病学会も同じバランスで指導しています。

実際には

- ・糖質を制限しても普通に暮らせる

・肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症が治る

・スタミナがつく

・糖質を摂取しなくてもアミノ酸からブドウ糖を合成できるシステムがある。

・タンパク質、脂質は人間が身体に中で合成できないものを必須アミノ酸、必須脂肪酸とするが必須炭水化物は存在しない。

糖質は人間動物にとっては有害なものではないのかという発想が出てきます。

では、糖質は嗜好品と考えれば理解できるのではないのでしょうか。

嗜好品の特徴は

- ・普通の意味での飲食物でない(栄養やエネルギー源として期待されない)
- ・普通の意味での薬ではない(治療効果がない)
- ・精神的な効果がある
- ・ないと寂しい気がする
- ・タバコ、コーヒーなどが当てはまる

ニコチン依存症と比べるとよく分かります。

・ニコチン切れがタバコを吸いたくなるのと同じで糖質摂取後に起きる血糖の急激な上昇が食後の陶酔感と幸福感をもたらし、

・その後血糖値が下降すると「血糖切れ」になり、イライラして糖質を食べたくなる。

・すなわち「空腹だから糖質を食べたくなる」のではなく「血糖値を上げるために」糖質を欲する。心がほしがる。

夏井先生はこの悪循環を無間地獄と名付けました。

すなわち

- ・炭水化物は人間の健康に必要な栄養素であるという栄養学が邪魔して糖質を摂取しなければならない。
- ・かくして糖質摂取人間は永遠に糖質摂取をやめられないことになる。
- ・これを「糖質摂取無間地獄」と称する。

現在の糖尿病の治療食としてカロリー制限を主眼にした治療が行われ、毎日の食事を糖質:タンパク

質:脂質=6:2:2 にして、1 日の総カロリー量を 1600 キロカロリーに抑えるように指導されます。要するにカロリーの取り過ぎ=脂質の取り過ぎが糖尿病の原因と

しています。 食事の 6 割を糖質で摂れば血糖値が上がる。治らないから、内服薬が必要になる。

それが駄目なら、インスリンを...

糖質たっぷりの食事を糖尿病食としている限り一生糖尿病がついて回り、一生糖尿病の治療をすることになります。

糖質制限食を取り入れれば

- ①糖尿病そのものがなくなる
  - ②新たな 2 型糖尿病の発生もなくなる
  - ③肥満関連の高血圧、高脂血症も激減する
- というのが結論です。

皆さん 糖質を制限して肥満解消、糖尿病解消をしましょう。



スマイル報告

・青少年交換留学生 真下莉奈さん、ようこそ！山口会員、卓話よろしくお願ひします。 大熊正行

・山口会員、本日の卓話よろしくお願ひします。 会田謙二

・真下莉奈様、常安琪様、ようこそいらっしやいませ。山口先生、卓話楽しみです。 松崎義一

・青少年交換留学生 真下莉奈さん、ようこそ。山口会員、本日卓話よろしくお願ひします。 松井昭夫

・山口先生、本日の卓話楽しみです。よろしくお願ひ

します。 堀野真孝 須賀篤史 今井英治 関雄二郎 江口公晴 市川洋和  
・結婚祝い、ありがとうございます。

末木照久 中島正義 中澤伸浩  
・誕生祝い、ありがとうございます。

稲垣勝三 宮崎敏博 会田謙二  
・誕生祝いありがとうございます。山口会員、本日の卓話よろしくお願ひします。 鈴木英男

・誕生祝いありがとうございます。申し訳ありませんが、本日早退致します。 小宮山大介

・誕生祝いありがとうございます。素敵な 42 歳に致します。 並木勇一

・ロータリー財団の寄付は終わりましたか？まだの方は、12 月中にお願いします。 小林操

・自然災害、台風、洪水、火山、雪害、航空事故、海難事故、大地震、テロリストの被害者に心よりお見舞い申し上げます。世界平和のために。

関森初義  
・世界平和のために。 黒田幸英 本間孝 大濱裕広 深野秀樹 渡辺祐介

・少し寒くなりましたね。 山口秀行  
・一段と寒くなりました。体調に気をつけましょう。

櫻井智之  
・バッジを忘れました。反省しています。 高橋忠克  
・遅ればせながら、親睦旅行にご協力ありがとうございました。本日午後より、武里南小学校にて、ユネスコ主催の「いのちの大切さ」講座開催のため、早退致します。

小林光則  
・今日も例会に来ることが出来ました。幸せです。

小河内梅幸

出席報告

会員数	56 名
出席免除者	18 名
出席者	40 名
欠席者	16 名
出席率	81%