



TOKYO
SHIMBASHI
ROTARY CLUB
JAPAN
2017/2018



国際ロータリー2750地区
東京新橋ロータリークラブ
A City Alive with Green and Water
街に緑と水を

WEEKLY REPORT



年次標語「みんなで楽しもう 充実したクラブライフ」 1483号 2018/5/22

本日の卓話

長崎大学 准教授 堀口 逸子 氏
演題:「リスクコミュニケーションについて」

～前回の例会～

田邊 勉 会員

『食と健康』栄養学のバラダイムシフト



一昨年11月NHKの「血糖値スパイクが危ない」という番組で、医者が出てきて、血糖値スパイクは食べる順番をかえれば大丈夫というようなことを言っていました。それは間違いです。野菜を先に食べても結局血糖値は上がります。

150(mg/dL) 過ぎたら危ないと思って下さい。高血糖によるスパイクで血管の内膜が傷つけられます。

700 万年前に誕生した人類が進化したホモ・ハピリス(240 万年前～)は、肉食獣の食べ残しを狙って、骨髄を食べていました。さらに進化したホモ・エレクトス(180 万年前～)は集団で狩をして肉や臓器、脳まで食べていました。脳の成分は脂質 50%、たんぱく質 20%です。脂質はコレステロール 50%で、リン脂質、必須脂肪酸を含みます。人類を進化させてきた栄養素は、脂質とたんぱく質なのです。

これに対して、農耕牧畜は1 万年前、稲作も7000 年から8000 年前に始まりました。人類が進化に要した700 万年という長い歴史の中で、炭水化物を主食にしたのはほんの僅かな期間なのです。

すい臓のランゲルハンス島にあるβ細胞でインスリンが作られ、インスリンの働きによって臓器が血糖を取り込んでエネルギーとして利用します。インスリンが足りなくなれば高血糖になり弊害が生じる。こんな面倒くさい回路がメイン回路のわけがない。人類は、脂質、脂肪酸をメインのエネルギーとしてきたはずなのです。

脂肪が燃焼されエネルギーとして使われるときにケトン体が作られます。新生児の臍帯血のケトン体濃度は通常の20倍から30倍になっている。胎児が育つエネルギー源は皮下脂肪から変えられたケトン体ということです。

カナダ マクマスター大学の大規模な調査(18 か国、13 万 5000 人)の結果でも、炭水化物の摂取割合が高いと死亡率が高かった。一方、脂肪の摂取量と心血管疾患との関連性は見出されなかった。むしろ、脂肪摂取量が割合的に多いことが死亡率の低さと関係していました。

食事で取るコレステロールと血中のコレステロールは関係ないということも明らかになっています。

国の政策として、脂肪の摂取量を減らして、炭水化物からカロリーを摂取することを推奨し、その結果、糖尿病が増えるなど医療費の増大を招いた。

高血糖で血管の内膜が傷つきます。これを直そうと思ってコレステロールが出る。コレステロールを下げる薬を飲んだら内膜の傷は残ります。

高血糖になるとインスリンが出てくる。インスリンが出ているとナトリウムの排せつに悪影響が出て、高血圧は改善しません。

炭水化物を控えれば、血圧も下がります。高尿酸血しょうも同じです。食事を変えてみてください。3 週間で実感できます。



～ 米山功労者(16回、メジャードナー)感謝状贈呈 ～

柴田和子会員 おめでとうございます



第 1531 回例会報告

ふれあいの場

■ 5月15日例会プログラム

1. 点鐘
2. ローターソング「我等の生業」
本日の歌「鉄道唱歌～東海道編～48番」
3. 米山功労者(メジャードナー)感謝状贈呈
4. 会長報告
5. 委員会報告
6. 卓話
7. 点鐘

■ 出席報告

- 5月15日 出席者 37名 ビジター2名 ゲスト1名
出席率 67%
- 5月8日 出席者 41名 メーキャップ6名 計47名
会員数64名 出席対象者62名
修正出席率 76%

■ ビジター(敬称略)

渡辺 新吉(東京本郷)
岸野 悠久子(東京渋谷)
森 久美子(田邊会員ゲスト)

ニコニコボックス

.....

- 田邊 勉 本日卓話を担当します。よろしくお願いします。
- 金澤 洋 このたび結婚50周年を迎えました。“よくぞきたものだ！”
- 柴田和子 最近良くマスコミに出ていますが、美しい顔で写っているものがありましたよ。

本日の歌「鉄道唱歌 ～東海道編～ 49番」

ぎ おん	きよみず	ち おんいん
祇園	清水	知恩院
よしだ	くろだに	しんによどう
吉田	黒谷	真如堂
	きよ	みなかみ
	ながれも	清き水上に
きみ	か も	みや
君	がよまもる	加茂の宮

○会長報告(三宅副会長)

- ・ エルサレムにアメリカ大使館が移転して、イスラム教徒とイスラエルの対立が激しくなっています。3つの宗教(キリスト教、イスラム教、ユダヤ教)の聖地をめぐる争いですから、短期では解決しません。これから毎日のようにニュースになると思います。世界に影響のあることなので、頭の片隅においておきましょう。
- ・ 今日の卓話は「食と健康」です。田邊会員よろしくお願ひします。

○委員会報告

・ 一声会 猪山会員

6月7日、18時30分から一声会の総会が、シーボニアで開催されます。中西さんをご逝去され、次の会長を選出しなければなりません。今後の一声会をどのようにするかも話し合います。明日、2750地区のゴルフ大会の決勝大会です。プレーを楽しんで欲しいと思います。

○幹事報告

- ・ 次年度理事・役員・委員長会議が開催されます。配布した紙には、6月14日(火)と書いてありますが、木曜日の誤記でした。ご参加よろしくお願ひします。

次回例会の予定

次回 5月29日(火)は、藤永忠利会員ご紹介の古堅純子氏の卓話です。
演題は、「定年前にはじめる生前整理」です。



東京新橋ロータリークラブ

事務局 〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-1-20 虎ノ門実業会館3F

TEL 03-3502-7801 / FAX 03-3502-7802

E-mail: info@shimbashi-rc.jp URL: http://www.shimbashi-rc.jp/

会長 村木 茂 幹事 高橋秀一郎

会報委員会 委員長 伊賀大祐 副委員長 中井隆三 委員 上田啓子 関 隆利 由井伯秀 村上義弘