

ROTARY SERVING HUMANITY

人類に奉仕するロータリー

2016~17年度年度

国際ローター会長 John・F・GERM



東京麹町ロータリークラブ

50周年祝賀会まであと 28日

本日の例会プログラム

第32回例会 2018.5.14(#2201) 会場:舞の間

例会ホスト・紹介係 藤谷君 会費係 濱田君

受付係 澤本君 福田君

司会者 乳井君 ソングリーダー 後藤君

卓話「私のサントリーでの挑戦」

サントリーホールディング(株)代表取締役 新浪 剛史氏
紹介者 荒川会員

前回の報告

第31回例会 2018.5.7(#2200) 会場:舞の間

例会ホスト・紹介係 保科君 会費係 杉本君

受付係 齊藤君 荒川君

司会者 乳井君 ソングリーダー 後藤君

卓話「ビジネスも外交も印象次第」

印象戦略コンサルタント 乳原 佳代氏
紹介者 久保田会員

会長報告

- 1) 皆様には、いいGWをすごされたと思います。本日は、印象戦略コンサルタントの乳原様に卓話をお願いしました。
- 2) 西北RCより、今期のガバナー補佐、椿原弘也様 清水英世分区幹事 飯田修一分区副幹事長がお見えます。1年間色々とお世話になりました、ありがとうございます。椿原ガバナー補佐より一言お願い致します
- 3) いよいよ、祝賀会まであと一月となりました。皆さま宜しくお願い致します。
- 4) 今月のお誕生日で、傘寿をお迎えの杉原会員に記念品を差し上げたいと思います。おめでとうございます。

幹事報告

- 1) 前回にもご案内申し上げました、新旧合同クラブ協議会は28日の例会で開催いたします。現委員長は、1年間の活動内容を発表して下さい。よろしくお祈りします。
- 2) 例会終了後に定例理事会が御座います。5月6日は、次年度理事も引継ぎの為、ご出席下さい。
- 3) 全会員の奥様のお誕生日には、お花を贈っております。御都合が悪いときや変更がございましたら、1週間前までにお知らせください。これからは気温も高くなりお花がムダになってしまうおそれもあります。宜しくお祈り致します。



例会記録

会員総数 44名 出席会員数 28名
ゲスト 1名 その他 3名
ビジター 2名 事務局 2名
海外ビジター 0名 出席率 65.12%

4月9日 Make-up 後の

出席率 86.67%

【今週のMU状況】

内田会員(5/9、5/10 地区青少年委員会)
荘村会員(5/9 地区青少年委員会)

ニコニコボックス

飯嶋会員:50周年祝賀会、頑張ります。
保科会員:4/23日のビジターウェルカム例会に多くの方にお声かけ頂き有難うございました。お越しいただいた方の中からお一人でもお二人でもご入会いただけますことを願っております。

夫人誕生日:保科会員(1日)秋山会員(6日)
垣見会員(15日)

結婚記念日:時園会員(9日)木元会員(17日)

誕生日祝い:内田会員(10日)

杉原会員(18日 傘寿)

次回予告

第33回例会 2018.5.21(#2202)

会場:舞の間
例会ホスト・紹介係 浅野君
受付係 秋山君 須藤君
会費係 井関君
司会者 乳井君
ソングリーダー 後藤君

卓話「学術と芸術の

融合文化の振興活動」

ピアニスト 山岸 ルツ子氏
紹介者 保科君

糖化を防いで健康で過ごす為に！ 糖化は老化

同志社大学生命医科学部・糖化ストレス研究センターコーディネーター 篠田 和利氏

(4/9 卓話 若林会員紹介)



糖化とはタンパク質と糖が化学的に結合して茶色に変色し、AGEs(エイジーーズ/糖化最終生成物)という物質を作ってしまう反応のことです。茶色くなることから「糖化はコゲル」と言われています。料理でホットケーキやコンソメスープなどが黄金色になる

のは糖化が起きているからです。同様に体の中でも糖化は起きます。私たちの体を構成するタンパク質と血糖値の成分であるブドウ糖(グルコースともいう)が体温で温められると糖化が進むのです。血液の流れるところにはブドウ糖がエネルギー源として運ばれ、脳・内臓・筋肉・血管・皮膚など機能を持った組織はタンパク質で出来ています。よって体の糖化は全身で起きます。しかも体内で出来たAGEsは排泄されにくく、見た目の老化や皮膚の老化(黄ぐすみ、ハリ、弾力、キメの低下)だけでなく、糖尿病合併症、骨粗鬆症、動脈硬化、アルツハイマー病などの病気の発症や進行に関わる原因物質となるため、とても厄介です。

食物が豊富な現代社会では、消費するエネルギー量の何倍もの食物を糖質中心に食べてしまいます。その結果、体は常に糖化の危機に晒されることになったのです。呼吸をする限り酸化は避けられないのと同様に、効率の良いエネルギー源である炭水化物(糖質)を食べなければ人は生きていけません。だからこそ、糖化を抑えながら糖質を上手に利用する方法を身につけることが現代人の知恵なのです。

では、糖化を避けるためにはどうすればいいのでしょうか。その方法は大きくは2つに分類されます。

1つは、食事で摂取した炭水化物による血糖値の急激な上昇を抑えること。次に、糖化反応により生成されるAGEsを増やさない、もしくは減らしていくことです。

① 食事で摂取した炭水化物による血糖値の急激な上昇を抑える

食事で摂取した炭水化物による血糖値の急激な上昇は、近年、グルコーススパイクと言われています。まさに血糖値の急上昇により、血糖値の変化グラフがスパイク状になる現象です。対策としては運動、食事法、食材の選択があります。食事をするとメニューにもよりますが、食後約30分～1時間後に血糖値が最も高くなります。ちょうど食後に眠く感じる時間帯です。この時間に階段昇降運動を行うと、上昇した血糖値の低下を早くすることができるとの報告があります。また食事法として炭水化物よりもサラダなどの野菜を先に食べることで食後の血糖値上昇を緩やかにできることが知られています。既にベジタブルファーストとして定着した食事法です。同志社糖化ストレス研究センターの研究では、同様の作用が食酢やかんきつ類を食前に摂取することでも得られることが分かりました。

さらに食べる順番にこだわらずに、主食(炭水化物)とサラダや肉を同時に食べるメニュー(サラダうどんや、牛丼)でも同様の効果が得られることがわかりました。食事法の改善は普段の食事内容を変えることなく、すぐにできる対策です。その他食後の血糖上昇を緩やかにする対策はいくつもあるので、自分の生活習慣に合わせた選択や組み合わせがポイントです。

② 糖化反応により生成されるAGEsを増やさない、もしくは減らしていく

天然物には糖化反応を抑制する作用をもつものがたくさん存在しています。これらの素材の作用は試験管レベルで調べることが可能です。タンパク質とブドウ糖を含む溶液を加熱すると糖化反応が起こってAGEsができます。この現象を利用し、さまざまな天然物の抽出液を反応系の中に添加すると、糖化反応抑制作用のある素材ではAGEsが殆どできません。この実験を繰り返すことで糖化反応抑制作用が強い素材を選別することが可能になりました。一例をあげますと、糖化反応阻害剤のアミノグアニジン(日本では未承認)と比べて、20倍以上の強い抗糖化活性を持つ健康茶素材が9種類見つかりました。また、緑茶をプーアル茶にする加工製法である「後発酵」をこれらの健康茶素材に加えると、抗糖化活性が増強されることもわかっています。

さらに、糖化反応の経路は複雑でAGEsの生成経路が多数あること(多経路)から、天然物で糖化反応を抑制するには、複数の素材を最適な組み合わせにして摂取すると効果的であることがわかってきました。

上記の健康茶素材4種類の組み合わせで、試験管レベルだけでなく、実際にヒト臨床試験を行ったところ、骨粗鬆症の骨質マーカーとして注目されるペントシジンや、皮膚組織に存在し肌のキメや弾力に関連するCML(カルボキシメチルリジン)などのAGEsが減少する結果も出ています。このことから、AGEsの生成を抑制する素材で作られたお茶やサプリメントは、今後の抗糖化対策として活用できるのではないかと思います。

最後に、糖化反応抑制作用のある食品素材には、健康茶や発酵茶だけでなく、野菜、スパイス、発酵食品など、さまざまな食品分野にあります。これらの食材を普段の食事に加え、飽きの来ないメニューを作ることで、糖化反応を抑制することが大切です。皆さんも食後血糖値を上げ過ぎない、AGEsを作らせない、AGEsをためないことを考え、健康長寿を目指していただきたいと思っています。

東京麹町ロータリークラブ

設立	1968年6月17日	〒102-0093
例会日	月曜日 12:30	千代田区平河町1-3-8
例会場	ホテル・ニューオータニ	平河町ブラザ 204号
		TEL:03-3263-9220
会長	久保田智也	FAX:03-3263-9122
幹事	莊村 明彦	e-mail office@koujimachi-rc.jp
会報委員長	木寅 雅之	URL: www.koujimachi-rc.jp