

Be the Inspirasion

インスピレーションになろう

2018～19年度年度

国際ロータリー会長 Barry Rassin

Rotary  
東京麹町



## 東京麹町ロータリークラブ

### 本日の例会プログラム

第21回例会 2019.2.4 (#2227) 会場:舞の間  
例会ホスト・紹介係 保科君 会費係 木寅君  
受付係 内田君 地引君  
司会者 須藤君 ソングリーダー 蘭君  
宝塚 OG シリーズⅡ  
卓話「今の私は会社社長」  
(株)サンクリベリテ代表取締役 山名 ゆか氏  
紹介者 齊藤会員

### 前回の報告

第20回例会 2019.1.28 (#2226) 会場:舞の間  
例会ホスト・紹介係 杉本君 会費係 乳井君  
受付係 若林君 吉田君  
司会者 澤本君 ソングリーダー 荘村君  
卓話「ミス日本酒 Miss SAKE」  
2018年度ミス日本酒 須藤 亜紗実様  
紹介者 保科会員

### 会長報告

- 1) 今日、2018年度のミス日本酒の須藤様がお越しです。Miss SAKEとしての活動などについて後程お話しください。
- 2) ポリオプラスについての、スピーチ依頼が何件か来ております。2/8には福島南RCの所属する福島県北第1分区のIMで久保田会員が、13日には、帯広RCなどの7クラブの勉強会に藤谷会員が基調講演を行ないます。お二人とも宜しくお願い致します
- 3) 先週お願い致しました、ポリオ撲滅チャリティー公演のチケットのご購入をお願いいたします。

### 幹事報告

- 1) 今夕は、6時より各委員長・役員によるクラブ協議会が維新號にて開催されます。該当の方はご出席をよろしく御願致します。
- 2) 3月16日開催のポリオ撲滅チャリティーの寄席チケットをご購入下さい。
- 3) 下半期の会費領収書に、間違っただけがありました。ご確認の上、お申し出下さい。
- 4) R財団、米山奨学会への寄付に対する、領収書をお配りしました。確定申告にお使い下さい。

次回通常例会は、2月25日です。

### 例会記録

会員総数 44名 出席会員数 34名  
ゲスト 1名 その他 2名  
ビジター 1名 事務局 2名  
海外ビジター 0名 出席率 79.27%

1月7日 Make-up 後の  
出席率 82.55%

### ニコニコボックス

中谷会員:皆出席章を頂きました  
鄭会員:皆様、しばらくぶりです。  
長くお休みいたしました。  
時園会員:筒井会員からのお年賀はがき  
で、2等が当たりました。

### 次回予告

第22回例会 2019.2.25 (#2228)  
会場:舞の間  
例会ホスト・紹介係 駒井君  
受付係 澤本君 荘村君  
会費係 時園君  
司会者 須藤君  
ソングリーダー 蘭君

卓話「耐震化について」

澤本 清史会員

### 【今週のMU状況】

クラブ協議会出席の方々(1/28)  
荘村会員(1/29 幹事連絡会)  
若林会員(1/29 地区連絡会)



## かんたんオイル健康法

元宝ジェヌ・オイルソムリエ 白城あやか氏 (12/3 卓話 保科会員紹介)



オイルというかつては、太るとか、取り過ぎると肌に吹き出物が出て良くないとか、老化を進めてしまうという、あまり良くない印象をお持ちの方が多かったように思いま

す。しかし最近、医学や美容学の発達により、オイルを正しく取れば若返りし、肌にもとてもいいし、さらには痩せる効果があることが証明されるようになりました。

今日は脳と腸のことに絞ってお話します。私自身もここ最近、物忘れが激しくなって、脳が少しずつ老化していると思うようになったのですが、脳内には約 1000 億個の神経細胞(ニューロン)が存在しているといわれ、その先端にシナプスという突起物が付いています。

このシナプスを作る材料が、DHA(ドコサヘキサエン酸)です。DHA をしっかり取っているとシナプスの働きが大変良くなり、外から取り入れた情報を脳内にしっかり定着させることができるので、DHA はとても重要です。しかし、DHA は体内で生成できないので、口から食べ物によって取り入れる必要があります。その材料となるのがオメガ3 脂肪酸の一つであるα(アルファ)リノレン酸です。これは体内でさまざまな消化酵素によって分解され、DHA に変換されます。αリノレン酸は背の青い魚やクルミなどに多く含まれていますが、毎日大量に取るのはなかなか難しいと思います。

そこで、スプーン1杯のオイルをお勧めしたいのです。フラックスシードオイル(アマニオイル)やペリラオイル(エゴマオイル)は、αリノレン酸を60%以上含有しているので、食べ物の中でも断トツだと思います。しかし、オイルは体にいいとはいえ、1g 当たり約 9kcal あるといわれているので、取り過ぎると害になります。目安として、一日大さじ1杯分(15cc)取ると思います。これを1種類のオイルで補うのもいいのですが、小さじ1杯ずつを3種類、体調や悩みに合わせて自分に合ったオイルを取るのもお勧めです。

次に、腸の話です。腸は食物を消化・吸収する役割の他に、免疫力を上げる役割もあります。免疫力を上げるためには、腸内細菌のバランスを常に整えることがとても大切です。そのバランスは善玉菌 2、悪玉菌 1、日和見菌 7 が理想的だといわれています。日和見菌は優勢になっている方を味方するようにできているので、私たちは常に善玉菌を優位に保っていなければなりません。

残念ながら私たちの体内は、年齢とともに悪玉菌が増えるようにできています。ですから、善玉菌を増やし、悪玉菌を抑えるような食べ物を積極的に取る必要があります。その手助けをしてくれるのが乳酸菌です。風邪を引くとすぐに抗生物質を欲しがりますが、余計な抗生物質は腸内のいい菌をやっつけてしまい、悪玉菌を増やしてしまうので、抗生物質は必要なときだけ取るようにするのも、腸を健康に保つ秘訣だと思います。

ここからは、オイルの取り入れ方を紹介したいと思います。オリーブオイルはオレイン酸が主成分で、腸のぜん動運動を助ける働きがあります。便秘に長年悩んでいる方は、乳酸菌とオリーブオイルを組み合わせる取り入れ方してみてください。

オイルは発酵食品と一緒に取ると効果的だといわれています。私はよくチーズにオリーブオイルを少しかけて、岩塩で味付けして食べています。納豆にキムチを少し入れ、その上にアマニオイルやエゴマオイルをかけて食べるのもお勧めです。また、ゆでた野菜に好きなオイルを1~2滴付けて食べるのも、簡単にオイルを取り入れられていいと思います。

オイルには、火に強いものと弱いものがあります。アマニオイルとエゴマオイルは、封を開けたら冷蔵保存し、1~2カ月で使い切ってください。オリーブオイルは250℃まで加熱が可能なので、炒め物や揚げ物に使ってもいいと思いますが、なるべく冷暗所に保管してください。オイルは熱、光、酸素に弱いと認識してもらえれば、きっとオイルを簡単に取り入れていただけたと思います。

### ポリオ撲滅チャリティー寄席

3月中席公演 東京麹町ロータリークラブ主催

平成37年3月16日(土) 12:35 開演

12:75 開場予定 16:00 終演予定

3,500円 於 国演芸劇場

#### 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	平河町プラザ 204号
		TEL:03-3263-9220
会長	新保 雅敏	FAX:03-3263-9122
幹事	飯嶋 一晃	e-mail office@koujimachi-rc.jp
会報委員長	駒井 慎二	URL: www.koujimachi-rc.jp