

2016-2017年度RI会長 ジョン F ジャーム
2016-2017年度第2770地区ガバナー 浅水 尚伸
2016-2017年度大宮ロータリークラブ会長 橋本 和久

「人類に奉仕するロータリー」
「楽しいロータリークラブを作り上げよう」
「奉仕と親睦、新たな一歩を踏み出そう」

親愛なる会員の皆様、本日も例会ご出席ありがとうございます。本日、私は「全国旅館ホテル生活衛生同業組合」全国大会出席の為、出張となり、例会をお休みする事となりました。大宮ロータリークラブでは会長をさせて頂いておりますが、旅館ホテル組合埼玉県支部では専務理事としてまさにロータリーで言うところの幹事をさせて頂いており、埼玉県の組合員30名の引率をしに金沢にいます。6月に入り、最終月を迎えます。楽しい家族同伴夜間例会もあります。最終例会まで共に駆け抜けようではありませんか。

会長代理 徳山義行

 大宮レディスクリニック

理事長・院長
出居 貞義 会員

グルトをたくさん食べてこんなお腹になってしまいましたが、欧米では100人に1人が自閉症のお子さんなのですが、このお子さんにグルテンフリー、カゼインフリーの食事をすると半分以上速やかに治つてしまう。



今日は私が日ごろやっていることで皆さんの長寿に役立つこととお話したいと思っています。国の国民健康・栄養調査を見ると摂取カロリーは減り、タンパク質・ビタミン・鉄の摂取量が少なくなっており栄養状態が悪いことが分かります。このためほとんどの人が代謝が悪く、肌がザラザラ、体温が低い状態です。

先程も握手をした際、手が冷たかった方が何人かおられました。副腎疲労というのはまだ日本ではあまり認められていないのですが、連続した疲労と栄養不足により簡単に副腎の機能が低下し慢性疲労症候群や低血糖、不眠、神経衰弱、アレルギーなどの症状が出てきます。副腎は腎臓の上にある臓器で表面からはストレスホルモンと言われるコルチゾール、ナトリウムやカリウムを腎臓で再吸収を促すアルドステロン、若返りのDHEAというホルモンが出ます。髄質からはアドレナリン、ノアドレナリン、ドーパミンというホルモンです。生きていく上でこれがないと生きていけないわけです。健康な方は朝起きると高くなり、仕事はかどるのはコルチゾールが高くなりストレスをあまり感じなくなるからです。夜になると下がるので疲労を感じ眠くなるのです。副腎の疲労はいろいろな病気の引き金になります。ストレスがかかっている時はコルチゾールの分泌がずっと高い状態になっています。ではどうしたら副腎に耐性ができるかどうかということです。血中のビタミンC濃度を1とすると脳は20倍、白血球は80倍、副腎は150倍です。ですからちょっと疲れた時はビタミンCをたくさん取ってください。ビタミンCはすぐに流れて行ってしまうので、3~4時間おきにとるのが良いです。有機酸検査という尿の検査を始めましたが、私は毎日ヨーグルトをたくさん食べていたのですが、この検査を受けてカンジダ菌が多いことがわかりました。カンジダ菌は腸粘膜を傷つけてしまい、種々の体の不調、リーキーガットシンドロームを引き起こします。ストレスは環境を変える、発想の転換をすると改善するのですが腸のトラブルは逃げられない避けられないストレスなのです。これにより体がコルチゾールを大量に分泌するのです。パン、パスタ、うどん、ラーメン、ピザなどにたくさん含まれているグルテンはカンジダ菌が大好きです。カゼインを含む牛乳、ヨーグルト、チーズ、私はヨー

コルチゾールが大量に分泌されると男性ホルモン、女性ホルモンがうまく作れないという状態になります。インスリンが過剰分泌し脂肪肝になりぶくぶく太ってします。インスリンが下がらないと肝臓から脂肪酸、血糖値が下がらず肥満、高血糖、2型糖尿病の原因になります。日常生活ではストレスに耐えられない、夜眠れない、朝起きられないということがあったら副腎疲労を疑ってください。体の酵素の活性化に関係しているマグネシウムは代謝やホルモン分泌、血圧コントロールなど体の生理機能にとって欠かせないものです。ミネラルが豊富な海の塩を摂るとよいです。あと鉄です。貧血の人が非常に多いですが、鉄が関わる生命反応は圧倒的に高い。これがないと私たちの生命代謝は健全に行われません。うちの患者さんの85%はカンジダ菌が陽性。善玉菌を増やす食物繊維をたくさん摂ってほしいです。TCA回路は人によって違うので、こういった検査(有機酸検査)を受けて、診断、的確な治療がこれからの医療でないかと思います。

まとめですが、腸管内細菌、特にカンジダ菌に気を付けてください。避ける食品はグルテン、カゼイン、あと単糖類のお菓子。これらはカンジダ菌を増やしてしまい腸粘膜の炎症、吸収障害、代謝をおくらせてしまう。食べ物はできれば玄米、豆乳、そば、あと食物繊維の多いもの、肉、魚、野菜がよいです。今グルテンフリーがダイエットにも良いと人気です。あと甘いもの、みなさんにとってはワイン、日本酒、ビール、これはお腹の中でカンジダが喜んでしまう。できれば蒸留酒、焼酎とかウイスキーの方がお腹にとってはいいかもしれません。



●創立: 昭和30年12月2日 ●例会日: 毎週水曜日 12:30~13:30 ●会場: パレスホテル大宮

●事務局: 〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-95岩井ビル2-2階 ●TEL: 048-645-0130 ●FAX: 048-647-1714

●E-mail: o-rotary@bz01.plala.or.jp ●HP: <http://www.orotary.hs.plala.or.jp/>

本日は卓話をさせて頂きありがとうございました。
出居さん卓話ありがとうございます。 浅野仁 飯野耕司 石井宣子 岩瀬雄一 岩田尚明 江本尚浩 大瀧榮壽 兼杉涼二
小坂良二 小林憲樹 小林義久 齋藤守毅 櫻井義久 関口茂 田中康之 徳山義行 中川高志
永嶋良一 平田繁 福島謙二 星野晃一郎 星野秀敏 本多隆 森俊宏 森正志 山本和保
清水啓生

久しぶりの司会です。
清水さんMCありがとうございます。
会長代行をさせていただきます。
誕生日の皆様おめでとうございます。
本日、戦略計画会議ご出席ありがとうございます。
先日はアルディージャ応援大変盛り上がりしました。森社長、参加された皆様ありがとうございました。
日曜日のアクト例会お疲れ様でした。
祝原さん、森さん日曜日の試合楽しく観戦させて頂きました。
先週は、次年度委員長会議に大勢の方にご出席頂きありがとうございました。
江本エレクト。先週はご馳走様でした。
韓国に続きアトランタも会社都合で参加できなくなり、ご迷惑をお掛けしてすみません。来年は今年からしっかり準備し夫婦で是非参加させて頂きます。
岩田会員、木下川吾亦紅開設おめでとうございます。
ロータリーバッヂ頂きました。
本日ロータリー手帳を頂きました。
今日、梅雨入りしたようですね。
今日の津軽嶽産きみの冷製クリームスープはすごくおいしかったです。
中座させていただきます。
橋本会長、川島さん、昨日は業界の理事会お疲れ様でした。
本年度もあと1ヶ月です。皆で駆け抜けましょう。
本日、全国ホテル旅館組合全国大会出席の為、例会欠席になります。皆様に逢えなくて寂しいです。

出居貞義
兼杉涼二
中川高志
山本和保
清水啓生
高山利弘 田中康之 永嶋良一 星野晃一郎
徳山義行
出居貞義 内藤考三
江本尚浩 星野晃一郎
祝原英隆
星野晃一郎
善行地潔 戸井田修
江本尚浩
飯野耕司
三浦守
栗岡宏治
浅野仁
栗岡宏治
岸聡
渋木理俊
岩崎彰
田中康之
橋本和久 星野晃一郎
橋本和久



本日の合計金額	76,000 円
本日までの累計金額	2,853,498 円



当日	例会	会員数	出席率
6月7日	第3048例会	68名(66名)	42名 63.64%
前々回	例会	メイクアップ	修正出席率
5月24日	第3046例会	15名	83.58%

本日のランチ
十和田湖和牛のビール煮

ごちそうさまでした...