

## 2021年3月18日開会 (通算104回)

例会開催日は、木曜日です。

### 開会点鐘・歌の斉唱

日も風も星も

### 会長挨拶



みなさん、こんにちは。

やっとリアルな例会ができ、すごく楽しみにしておりましたし、皆さんの顔が見れて大変嬉しいです。

こういう日が続くといいなあと思っております。

ネット例会では私の四方山話を繰り広げておりましたが、その内容のとおり日々世の中に疑問を持ちながら生活しております。

先日3月14日の地区大会へ出席して参りました。

その折に岡部ガバナーより、西三河中分区から西名古屋分区への移動が決定した旨の正式な発表がございました。

これで、名古屋宮の杜ロータリークラブが名古屋のロータリークラブとして認められました。

正式には4月14日に開催予定である、名古屋名駅ロータリークラブ30周年記念例会の子クラブ受入れ締結式を行った後に移動となります。

我々の悲願でもあった今回の件に関して、本当に皆さんのお力添えがあつてのことだと思っております。

また、西三河中分区の皆さまには多大なるご恩を受けました為、改めてご挨拶と御礼に伺いたいと思っております。

今後も、引き続き皆さんとロータリー活動をして邁進していけたらと思っております。

さて、当クラブの奉仕活動の1つである、植樹を3月22日(月)10:00より予定しております。

これまで3年間は桜の木を植樹しておりました。

花というのは、通常枯れて散っていきます。ただ、桜は満開の一番いい時に散るのです。

そういった潔さというものも大事なのかなと思っており、私自身も桜が大好きです。

今年は梅の木を神宮東公園という新たな場所に植樹させていただきます。

是非多くの方にご参加頂けたらと思っております。

また引き続きリアル例会ができることを願って本日の挨拶とさせていただきます。

## 幹事報告

- 本日の例会は感染症予防対策の観点より、開始時間の変更及び開催時間の短縮をしております。
  - 先日メールにてご報告しましたとおり、当クラブの所属分区及び親クラブ様に変更となりました。所属分区は西名古屋分区、親クラブは名古屋名駅ロータリークラブ様となります。
- 3/14に地区大会が開催され、公式発表がありました。
- また正式に変更となるのは4/14で、名古屋名駅ロータリークラブ様の30周年記念例会にて子クラブ受入れ締結式が執り行われます。 高橋会長、高木副会長、鈴木会長エレクト、田中幹事にて出席致します。
- 3/20(土)PETSが開催されます。出席者は鈴木会長エレクトです。
  - 4/15(木)2021学年度新規米山奨学生オリエンテーションが開催されます。出席対象者はカウンセラー予定者の永田米山記念奨学委員長です。
  - 3/25(木)18:00~@矢場とん矢場町本店にてクラブ戦略計画委員会の開催を予定しております。
  - 次回夜間例会4/1(木)18:00~20:00@コンセプトエフブンノイチ(丸の内)です。例会前に第10回定例理事会(16:00~)と本次年度CA(17:00~)を予定しております。

## 委員会報告

### 【出席委員会】

・出席率

(当日)

第104回例会(3/18)

29/47名 59.6%

(前回)

第103回ネット例会(3/4)

出席率:47/47名 100%

※出席免除者除いて計算

・ニコボックス

### 安田保より

としろうさん、おめでとうございます。

### 高橋勝之より

みなさんにお会いできてうれしいです。

### 大塚真次郎より

みなさんにお会いできてうれしいです♡

### 伊吹洋平より

久々のリアル例会、嬉しいです。

宜しく願い致します。

### 田中吉彦より

3/14地区大会で、「西名古屋分区」への移動が発表になりました。

クラブみんなの願いが叶いました。

ありがとうございます。

### 加藤謙一より

西名古屋分区オメデトウゴザイマス。

### 高木勝より

地区大会御参加の皆様おつかれ様でした。

### 野村治より

鼻の手術しました。

### 山城徹也より

佐藤さん本日はお忙しい中、ありがとうございます。

感謝してます。

第104回例会を祝して

奥村与幸、河村直樹、近藤大輔、佐藤洋一郎、鈴木拓将、高木俊郎、出口茂、不破直行、水野紀孝より

### 【社会奉仕委員会】

植樹について

3月22日(月)10:00～

@神宮東公園

(集合場所:熱田土木事務所)

※駐車場に限りがある為、満車となった場合は近隣施設の駐車場をご利用ください。

### 【ロータリー情報委員会】

新会員向け勉強会

4/26(月)17:00～@中部ケーブルネットワーク社内、会議室(金山)

にて開催を予定しております。

対象の方へはご連絡済みです。



## その他

### 卓話:いつも元気な自分を創る食事術

べっぴんプラス株式会社 取締役 佐藤 隆 様



本日は皆様にとって少しでもお役に立てるようにお話させて頂ければと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

まず、当社について少し紹介させて頂きます。

当社は、「食」というツールを用いて皆様を健康にすることを目的としております。

元々私の妻が料理教室を営んでおり、年間5000人程の方々にお越し頂いております。月に一回NHKの料理番組にも出演させて頂いているのですが、それをご覧になって来られる方も多数おります。

そこから派生して食育セミナーや、企業プロデュースなども行っております。

最近でいうと、コマダ珈琲様がベジタリアン向けのお店を出店するにあたり、全てのメニューを当社にてプロデュースさせて頂きました。

その他、食事業をされている会社のコンサルティング、ファスティング合宿の主催、ファスティング指導なども行っております。

先ほど紹介した妻が基本的なキーコンテンツや治験をしており、私は経営、マネジメントを行っております。

本日は日常生活習慣の中で、内側から体を変えていく、老化のスピードを遅らせることをテーマにお話させて頂きます。

現在の死因の多くは悪性腫瘍(癌)となっております。

そこで、悪性腫瘍(癌)はむしろ幸せなのかもしれないということをお話したいと思います。

悪性腫瘍(癌)は即死はせず、お別れまでに時間があります。

その為、その時間を使って会社の継承や相続などやり残したことを行うことができるとも考えられます。

実際の例だと、有名女優である樹木希林さんは14年間闘病され、33回手術されたそうですが、その闘病期間、ずっと一人暮らしでマネージャーもいない為、亡くなる半年前まで主演映画3本撮りながら、一人で身の回りのことをしていたそうです。

つまり癌になってからの14年間もパワフルに生きていた実例があるということをお話をすすめて参ります。

人間には実際の寿命と自分で自由に動ける健康寿命というものがあります。

そしてその健康寿命を終えた後、誰かの手を借りて生きていく期間は平均で男性は9.56年、女性は13年というデータがあります。

その原因は、男性はメタボであり、血管疾患や心疾患で健康寿命をむかえられ、要介護や寝たきりになってしまいます。

女性は骨折して寝たきりになるパターンが多いそうです。閉経すると女性ホルモンが出なくなり、骨粗しょう症になりやすくちょっとしたことで骨折してしまい、そのまま寝たきりになってしまうそうです。

ただ、その女性ホルモンを補う役割を持つ食品が大豆です。

日本人はこの大豆に含まれるイソフラボンが女性ホルモンに変える力を持つ民族トップ3に入ります。ただ、残念ながら今の30歳以下の女性たちは普段の食事が洋食になってきており、その力が低下している為、将来現在のデータよりも早くに寝たきりになってしまう可能性が高い傾向にあります。

なぜこのようなデータになってしまっているのか、それは、食が大きく変わったからです。1968年以降、冷凍食品やレトルト食品、即席メニューなど便利な食がたくさん普及していきました。私自身は大学生になっていくにつれ、コンビニが出来たりしたので、体の基礎がつけられる年頃は採れたてのものをその時に消費するという食生活でした。そのため、私の小中高生時代にはアトピーや喘息、花粉症アレルギーを持っている人がほとんどいませんでした。私たちが大人になって、子どもができるようになると不思議とアレルギーが増えました。山城さんは学生時代クラスに何人かはいたと仰っておりました。そのとおりで、当時はクラスに数人の規模ですが、現在は大体3人の内1人はアレルギー疾患持ちです。

不思議じゃないですか?世の中は確実に便利に清潔になっていっているはずなのに、逆に私たちの世代にはなかったものが増えていっているのです。

こういうことにも影響しているのでは、と思い食に興味をもち始めました。

体はほとんど水分できております。胎児は90%、子どもが70%水分です。大人になるにつれて減ってきて、70歳くらいになると50%切ってしまう。それがシミやシワの原因になります。その為、いかにこの水分量を保持するかで老化を抑えられると考えられます。逆に、自分の老化具合は肌の状態がキーになっております。

体の仕組みを車で例えると、ガソリンが、脂肪と糖質。潤滑剤がビタミンとミネラル。ボディーがタンパク質。ブレーキ、アクセルがホルモンと神経です。このバランスが整わないと正常に走らない。とくに今でいうと糖質カットが流行っておりますが、一日の摂取カロリーは決まっている為、タンパク質や脂質で補わなければなりません。ただ、それをやりすぎると血液が酸性化して血管がもろくなります。その為、痩せるけど老化も進みます。短期的には問題なくとも長期的にやると老化がどんどん進行してしまいます。

デトックス上手、老化を食い止める為の方法としては、

炭水化物の質、野菜、果物の採り方、酵素を余分に使わないようにする、発酵食品の摂取、脂の採り方がポイントになります。

老化を促進させる食べ物は高カロリー、高脂肪、高糖質なものです。

また、特にコンビニなどにある食品のほとんどには保存料が入っており、これも老化を促進させる為、注意が必要になります。

私は41歳のとき、会社を創ったばかりでお付き合いや会食が多く、健康などにも全く興味がありませんでした。

ある時、恩師から断食道場へ行こうというお誘いを受け、行くことになりました。

6泊7日で20万円、現地までは5時間の道のり、毎日8kmのロードワークがあります。始まったばかりは後悔ばかりをして、2日目には力が入らず動けなくなりました。しかし、3日以降お腹が空かなくなり、ロードワークが段々楽しくなり、5日以降は走れるようになります。帰ってくる頃には体が信じられないほど元気になります。それ以来、毎年1回、5年間通いました。今となっては主催する側になりました。

17年前の人間ドックの結果はD判定、要治療でした。病院へ行くこともなく、再検査もスルーしておりました。それ以来、診断結果を記録していると、現在が一番いい結果で全てA判定になっております。特に治療もしておらず、食事の方法を変えただけなのです。主に食べ合わせと食べる順番です。やめたといえば、コンビニ食品やファストフード、合成保存料、添加物の摂取です。その他は変わらずお鮫も焼肉も、お酒も30代の頃と同じように楽しんでおります。運動も昔と一緒に週に一回ジムに行くくらいで、以前と変わりありません。

私どもはクリニックと提携して、企業の社員さんのヘルスリテラシーを上げる為のデータ分析、カウンセリングをするようになりました。検診結果に、自分の身体に興味を持って頂き、健康になってもらうことを生業にしております。

私たちは今まで食べてきたもので身体がつくられております。今日食べる物で未来の皆さんの身体がつくられていきます。

私がお伝えしたいことは、Netflixにある「ゲームチェンジャー」という2時間程の映画で非常に分かりやすく表現されております。

肉を食べると元気になるというイメージがあると思いますが、老化が促進するのです。実は大豆たんぱく質を採ることで元気になり、老化が抑えられるという治験ができております。我々も10社ほどの社員食堂をやっており、非常に好評で、体感値では花粉症がなくなった、寝起きがよくなったという感想を聞いております。そのエビデンスもとっていいこう思っております。

このように我々が提供する食事や運動プログラムをして、定期健診を行い、改善していくことが証明できれば世の中が変わっていくのだらうと思って活動をすすめております。

誰も健康でいたいと思います。食べる物の知識がつくだけで選ぶものが変わってくるのです。このように少しだけでも興味を持って頂き、理解をして頂くと、選ぶものが変わってきます。すると、10年後、20年後の皆さんがより健康で元気に活躍できるのではないかなと思います。

ご清聴ありがとうございました。