

Rotary 鈴鹿西ロータリークラブ会報

所属： 国際ロータリー第 2630 地区 鈴鹿・亀山グループ;

創立： 1985 年 3 月 27 日; RI 認証： 1985 年 6 月 3 日(No. 1665);

事務所： 〒513-0802 三重県鈴鹿市飯野寺家町 816 鈴鹿商工会議所 3F;

電話： 059-383-7077; FAX: 059-383-8501;

E-Mail: info@rotary-suzuka-west.org; <http://www.rotary-suzuka-west.org/>

例会場： 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール; 例会日： 火曜日; 例会食事： 12: 00; 例会： 12: 30-13: 30;



イマジン
ロータリー

2023 年 4 月 11 日(火)第 1714 回例会

例会場： 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール

開始： 12 : 30 終了： 13 : 30

例会進行： 真弓純一 S A A

点鐘： 会長 藤野恵子

ソング： 我らの生業

ソングリーダー： 服部高宣 会員



会長挨拶

藤野恵子 会長

皆さんこんにちは。今年は事のほか花の咲くのが早く感じられます。いつもは 4 月の下旬に咲く庭のハナミズキが満開になっています。花粉の飛散も多いようです。私も目はかゆい、鼻水は出る、のどは痛いという症状がありました。なぜか花粉症であるとは認めたくなかったのですが、診察の折に、お加減いかがですかと言われる、先の症状を言ったら「それは明らかに T H E 花粉症です。ついでに血液検査もしておきましょう。」と言われてしまいました。年齢ととも

に免疫力も低下しているのでしょうか。

さて、今日は免疫力に関係のあるお話を少しさせていただきます。みなさんが、口にされているヨーグルトやサプリ、飲料などの形で商品化されている「乳酸菌」は、かつてはおなかの調子を整えるというイメージのものでしたが、今では風邪予防や花粉症の改善さらには睡眠にまで効果があるとブームになっています。乳酸菌という特定の菌がいるわけではなく自然界に数百～数千種類存在しています。土の中、海の中、植物、人を含む動物の体内に生息しています。もちろん食べ物にも含まれています。ヨーグルトやチーズなどの動物由来の乳酸菌、みそやしょうゆ漬物などの植物由来の乳酸菌が含まれています。乳酸菌は体内に入ると腸が住みかとなります。そしてこの腸には独自の神経ネットワークがあることから「第二の脳」とよばれ、他の臓器とは全く異なる特徴があります。腸には私たちの体を守る免疫機能が集中しているので、腸が不健康だと免疫力が下がり様々な病気にかかりやすくなってしまいます。反対に腸が元気だと風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。ストレスに強くなる、血管年齢が若返る等良いことがたくさんあります。

その腸をコントロールしているのがそこに住む

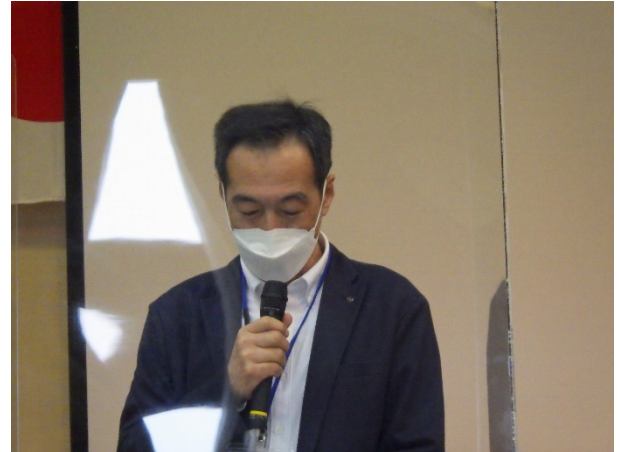
「腸内細菌」です。この腸内細菌も 50 歳を超えると乳幼児の 100 分の 1 になってしまうといわれています。そのために年齢を重ねるほど食品から良い菌をとることが重要になってきます。高血圧を改善したいなら、血糖値の上昇を抑える効果の高い乳酸菌を、アレルギー症状を和らげたいなら免疫細胞によく効く乳酸菌を摂ることが効率よく体質改善を行うことができます。乳酸菌の効果を得るためには 1 か月間は同じヨーグルトを食べることがおすすめです。一日の中でも朝にヨーグルトを摂取すると腸の蠕動運動が起きやすく、便秘予防や腸内環境の改善に役立ちます。良質なたんぱく質ですので体温の上昇のサポートにもなります。また夕食後にとると夜に分泌される成長ホルモンの材料となるため、皮膚の生成を促す作用があります。ただし食べすぎは禁物です。一日約 150 グラムが目安です。また、糖分が添加されていないプレーンヨーグルトの方がおすすめです。人は母の胎内にいるときは無菌の状態、生まれてくるときにはじめて細菌と出会います。そして生まれてからは、口に入るものによって細菌を体内に取り入れていきます。菌を排除するのではなく良い菌と共存して長生きができればと思います。



幹事報告

江藤隆仁 幹事

1. 2021-2022 年度活動報告書が出来上がりましたので配布してございます。
2. 次週 4 月 18 日（火）例会終了後、事務局において第 13 回理事会を開催致します。



出席報告

服部高宣 出席委員長

正会員 28 名中 16 名出席。出席率：66.66%



ニコニコボックス報告

森 喜代造 親睦・家族副委員長

敬称略・順不同

※多額

※田中洋二：メンバーとしてよろしくお願いします！

藤野恵子：クラブ協議会よろしくお願いします。

江藤隆仁：クラブ協議会、活発な意見をお願いします。

森喜代造：クラブ協議会よろしくお願いします。

野間芳実：皆様には大変お世話になりました。

服部高宣：色々大変お世話になりました。

ありがとうございました。

世古口弘子：いつもお世話になります！

沖 俊成：ビンチョウマグロが釣れました。

大五崎の沖です。



本日のプログラム

「クラブ協議会 次期事業計画について」

現・次期会長、幹事、委員長

江藤隆仁 会長エレクト

会長エレクトとして皆さんより、会員増強を中心とした積極的な意見要望提案を頂いていますので、2023－2024年度の鈴鹿西 RC の運営計画に貴重な意見を織り込んだ、例会運営をしていく事が非常に大切だと認識しています。

また、地区活動方針として発信されています公共イメージの向上を重点に戦略を練っていきますので、議論・提案等宜しくお願いします。鈴鹿西の地元地域への浸透を図れるような社会奉仕活動をしていきます。

コロナも完全終息とはいきませんが、他クラブとの合同例会もプログラム委員会と共に、企画していきます。マンネリ打破を図れば活性化も可能だと考えます。

また、来る 40 周年にむけ準備委員会を立ち上げ、入念な準備・段取りをしていかなければなりません。全員参加で取り組む委員会体制が必要ですので、協力・支援をお願いします。

会報発行担当：川戸広樹