

簡単に「胃腸は語る」を紹介いたしましたが、是非、一読されんことをおすすめいたします。タイガースの野村監督、女優の竹下景子、仲曾根元総理、読売新聞社の渡辺社長等もこの本と新谷先生の健康法に感謝のことばをつづっています。皆様もご一読されんことをお勧めいたします。

会 員 の 声： 小林 満

大野さんから「会員の声」の原稿を提出するようと言われ、断ることも出来ず、仕事も手につかず、しゃべくことも難しいが、書くことの又難しさ。

何を書いたら良いものやら……

こんなことならもっと若いときにカイとけばよかったものを。

娘が嫁いで5ヶ月、嫁ぐ日の朝、二度とふたたび帰って来てはならぬ。遊びに来る時は必ず、ムコ殿と二人で来ることと言い渡したはずなのに、ムコ殿出張で家に居ないと言っては、たびたび遊びにくる娘、帰り際もう帰るのかと引き止めるバカ親父、今度はいつ来るかと答えられない問いかけを心の中でつぶやく。

披露宴の時の娘の謝辞、『秋彦さんと力を合わせて今まで以上に幸せになります。どんな時も良き理解者であり、いつも守ってくれたお父さん、姉のようにやさしく、いろんなことを教えてくれた理想のお母さん、いつまでも仲良くお元気で、私はお父さんとお母さんの子供でよかったです。』

なかせるネー、忘れられない。

3月のお祝い：

誕生日			結 婚		
会 員	夫	人			
山上 茂夫 7	木宮 康 5	木宮 隆・康 1			
羽賀 一夫 23	西村智恵子 20	本間建雄美・貴枝 2			
中條 耕二 30	長谷川有子 22	馬場直次郎・美恵子 5			
大野 新吉 30	大野 勝子 23	山上 茂夫・和子 7			
山崎 勲 31		丸山 誠一・明子 15			
		石川 勝行・千鶴 21			
		阿部誠一郎・京子 21			
		外山 晴一・真智代 26			
		山中 正・信子 26			

3月2日例会： 卓話 三条市立第一中学校教頭 石坂 学様

3月9日例会： 職場例会 銭心亭 おゝ乃 12：30点鐘

3月16日例会： 卓話 羽賀一夫会員

3月23日例会： 卓話 石丸 進会員

3月30日例会： 卓話 梨本清一会員

4月6日例会： ロータリー雑誌月間

4月13日例会： 夜例会

4月20日例会： 会長エレクト研修報告



三条北ロータリークラブ週報

ロータリーの夢を 追いつけよう

例 会 日
1999. 2 . 23
累 計 No 596
当 年 No 30

国際ロータリー会長 ジェームス L. レイシー 第2560地区ガバナー 富山 富一

会 長／落 合 益 夫

幹 事／梨 木 建 夫

SAA／布 川 和 雄

例会日／火曜日 12:30～13:30

例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111 FAX34-8114

事務局／三条市西四日町3-15-34

ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160 FAX33-8972

行 事： 卓話「健康について」長谷川博一会員

出 席： 本日の出席 51名中 33名

先々週の出席率 51名中 43名 84.31%（前年同期83.64%）

先週のメークアップ： 2月16日 田上あじさいRCへ 山上茂夫さん

17日 三条RCへ 中條耕二さん、高橋彰雄さん、外山晴一さん

18日 巻RCへ 大野新吉さん、本間茂男さん

19日 吉田RCへ 羽賀一夫さん

21日 ロータリー財団セミナー出席 柄沢憲司さん

ビ ジ タ ー： 三条RCより 橘直樹さん、加藤紋次郎さん

三条南RCより 田中正佐久さん

会 長 挨 拶： 山崎 勲副会長

三条クラブから加藤紋次郎さん、橘直樹さん、三条南クラブから田中正作さんよくいらっしゃいました。

TBSで所沢の野菜に高濃度のダイオキシンが含まれているという内容の放送が流されて、野菜の値段が暴落するなどセンセーショナルな話題を呼び起こしておりますが、なぜこのよう事になってしまったのか考えてみますと、スーパーなどの過剰反応に加え、消費者の過剰反応が原因しているものと思われますし、また他の産地の代替え品で間に合っているのが現状ではないでしょうか。NHKの番組で魚類に高濃度のダイオキシンが含まれていると放送されましたが、魚市場の取引が成立しなくなったと言うことも聞いておりません。だがダイオキシンがいかに危険なものかちょっと現代用語の基礎知識で調べてみました。

環境ホルモン 現在は70種類あり、調査対象は300種類あります。正式には（外因性）内分泌攪乱化学物質と言って女性ホルモンであるエストロゲンと類似の作用をもつ物質。これが生体内に入り込むと、本来のホルモンとそっくりの作用をして、生体の営みを混乱させてしまう。しかもそれ

は生命体が繁殖を続けるために不可欠な性の機能に、致命的な障害を与える作用であり、オスあるいは男性が、それぞれ本来の性の機能を失ってしまう。気づかないうちに、じわじわと生殖の根源が揺さぶられ、子孫を残すことが不可能になってしまうと言われている、それただけではなく、環境ホルモンは体外から侵入する病原菌に抵抗力を弱め、さらにはガン細胞の発育を抑える免疫力も低下させてしまう。まさに人類の未来は危機に瀕しているといえる。

日本も1997年（平成9年）に入って一般の関心が急激に高まったが、環境ホルモンはここへ来て突如登場してきた新種の物質ではない。すでに存在し、しかも人々がその存在に気づいていた物質に、あらたに衝撃的な作用のあることがわかってきたのである。

これまでダイオキシンの危険性は、ある一定量以上を体内に取り入れたときに発生するものと思われていたが、それが超微量体内に入っただけで、長期間、体内に残留し、やがて生殖機能に異常を引き起こすことがわかった。さらに怖いのは、侵入された生体には当面何の異常も発生しないのに、胎児あるいは乳児に伝わって20年、30年後に生殖能力がないという、人類を滅亡に追い込むような作用に気づく点である。

幹事報告： 梨木幹事

- ・米山記念奨学会より 1998年度上半期寄付金明細表の送付について
- ・AL T英語ミュージカルが2月26日（金）6：30～中央公民館であります。国際交流ネットワークの主催ですが入場券が多数残っておりますので是非参加して下さい。事務局にあります。
- ・R財団セミナーが2／21にオークラホテル新潟であり柄沢委員長が出席されました

ニコニコボックス：	23日現在累計 609,980円
-----------	------------------

梨木建夫君 落合会長が本日欠席になり、山崎副会長がピンチヒッターです。よろしくお願いします。長谷川会員の卓話楽しみです。よろしく！

外山晴一君 長谷川さんの卓話楽しみにしております。

芦田義重君 長谷川さんの卓話「健康について」楽しみに聞かせて載きます。

本間建雄美君 急用の為、早退させて載きます。長谷川さん卓話、宜しく申し上げます。後で読ませて載きます。

梨本晴一君 処用にて早退させて頂きます。長谷川さんのお話が聞けなくて残念です。

山崎勲君

阿部誠一郎君 久しぶりにボックス委員長のとなりになりました。残念。

長谷川博一君 ひさしぶりに卓話をさせていただきます。

佐藤啓策君 長谷川さん卓話頑張って下さい。

吉川吉彦君 長谷川さんの卓話は食べ物からの健康管理と聞いておりますが、今日は大変御苦労様です。

おり、その腸のくだの内側はせまくなっており、宿便の残存が多く、お世辞にも良い腸相とは言えないものばかりだったとのことです。固い腸は動きが悪く、宿便がたまりやすく、しかもそのような腸相の人にかぎって、大腸ポリープや大腸ガンになっている人が実に多いとの事でした。こういう人はほとんどが肥満であり、年もずっとふけて見え、高血圧、心臓病、糖尿病、高コレステロール症、高尿酸症などの合併がある人だったというのです。

今現在の新谷先生はニューヨークと東京で、胃と大腸の検査をしています、そのうちポリープの見つかる人はおよそ5人に1人の割合とのことです。そして、この新谷先生は総計8万人の方のポリープを取ったというのです。これが肉食に偏った食生活を続けてきたアメリカ人の現実です。

それに比べ、欧米人でも精製されていない穀物、豆類、野菜、果物などの複合炭水化物をよく取る人は、大腸が大変柔かく、比較的大腸が長い。日本人に多いのはこのタイプでももちろんこちらのほうが良い腸相です。柔らかなひだの少ない腸は動きがスムーズに行われ、便やガスの排泄が順調で宿便になりにくく、こういう大腸の“スムーズな流れ”の腸相をもった人たちはポリープとかガンになりにくいわけです。

結局、こうした腸相のよしあしを決めるのは何かと言いますと食物と水です。食事の内容、栄養のバランス、飲み物などによって、相がちがってくるわけです。家族、仲のよい夫婦では、食習慣が同じことから相もにてきて、同じ病にかかることも多くあります。

では何が良いかと申しますと、食物はなるべく自然のものを丸ごと食べるのが良い。たとえば日本人の主食である「米」は、精製して胚芽を取り除いてしまうと、その部分に特にたくさん含まれているビタミン、酵素、ミネラル、食物繊維がそっくり落ちてしまいます。パンならば、黒パンのほうが栄養を考えた時、はるかに良い。新谷式食事法は穀物、野菜が主体です。それも丸ごと。精製されない穀物はからだに非常に良い。玄米、胚芽米（三分づき）、押麦、ひえ、あわ、きび、そば米といったものに切り替えて常時食べていると、一年後には、胃腸を検査すると、相が改善されているのがよく分かります。つまり精製されていない自然のままの穀物には栄養素（蛋白質、炭水化物、脂肪、食物繊維等）がバランスよく入っています。この穀類を全体の50％とします。

次に緑黄色野菜、根菜類、キノコ、山菜、海草が30％。果実は5％～10％。動物性は10～15％。それも魚介類のほうが良い。鳥は週に1回～2回、獣肉は月に1～2回と考えたい。乳製品（卵、ミルク、ヨーグルト、チーズ等）も週に1回～2回くらいとし、子どもでもミルクは1日コップ1杯以上はやらない方が良い。

又、食習慣も大切。食事の時間は規則正しいのが望ましい。1口30回くらいかむ。夕食は、飲んだり食べたりを寝る4～5時間前に済ませる。

水はミネラルウォーターかアルカリイオン水等をコップ2杯（500cc）を毎食前、30～60分前に飲む。

運動と休養も大切。運動は週4～5回はすること。2～3kmの歩行。水泳、テニス、ゴルフ、筋肉ストレッチ等。あまり激しい運動はかえってよくない。又、精神的なリラックスに心がけ、プラス思考で生活する。

又、最も大切なこととして、良い医者を見つけ、定期検診を受けること。また、症状のない人でも、40才をすぎたら、定期的に内視鏡による大腸の検査を受けることをすすめています。