

The Weekly Journal of Tokyo Rinkai Rotary Club



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE

Rotary

東京臨海ロータリークラブ



クラブ会長ターゲット
「ロータリアンらしい親睦と奉仕」
"THE ROTARIAN'S
FRIENDSHIP AND SERVICES"
2017-2018年度
東京臨海ロータリークラブ会長
栗山 義広



国際ロータリーテーマ
「ロータリー:変化をもたらす」
"ROTARY:
MAKING A DIFFERENCE"
2017-2018年度
国際ロータリー会長
イアン H. S. ライズリー

2018 年 1 月 10 日【第 1082 回】

創 立 : 1994年8月8日
会 長 : 栗 山 義 広
副 会 長 : 本 多 信 雄
幹 事 : 高 橋 映 治
会報委員長 : 飯 塚 憲 貴

1 月 10 日の卓話

新年初例会（夜間例会）

『半期の振り返り、そして下期へ』
東京臨海ロータリークラブ
会長 栗山義広様

12 月 20 日の出席率

会員在籍者数 35 名
会員出席者数 25 名
会員欠席者数 10 名
本日の出席率 75.76%
前々回訂正出席率 80.00%

1 月 17 日の卓話

『パスト会長卓話』

パスト会長 佐久間栄一様
パスト会長 大澤 成美様

《第 1081 回例会報告 2017 年 12 月 20 日》

司会：村社会員

■点鐘：栗山会長

■ロータリーソング斉唱

「それでこそロータリー」

「四つのテスト」

：ソングリーダー 佐久間裕章会員

■「ロータリーの目的」東京臨海 RCVer. 唱和：本多副会長

■来賓・ゲストスピーカー紹介：栗山会長

ゲストスピーカー 糸日谷秀幸様



■ビジター紹介：西野会員

嶋村文男様（東京東江戸川 RC）

■ご案内：東京東江戸川 RC 幹事 嶋村文男様

・「東京東江戸川 RC 主催 ミャンマー小学校建設チャリティーコンサート」のチラシを皆様のボックスに入れさせて頂きました。2018 年 2 月 3 日に東部フレンドホールにて開催致しますので宜しくお願い致します。ただいま小学校建設を地元の業者と進めており、2 月 10 日に引き渡し完成式を行う予定です。メンバー 15 名で行ってきます。みなさまにもミャンマーという国を知っていただきたいです。今後三回ほど行きたいと思っています。どうぞ宜しくお願いいたします。

■会長報告：栗山会長

・公益財団法人ロータリー米山記念奨学会より、東京臨海 RC に第 11 回米山功労クラブの感謝状が届きました。

・今井会員「本クラブ 11 回目の功労クラブとなりました。1 回は 100 万円、通算で 1,100 万円を米山奨学会に寄付したということです。つぎは 12 回を目指し、皆さんと米山奨学会を支持していければ幸いです。宜しくお願いします。」



・会長スピーチ「今月は疾病予防と治療月間です。皆さんご存知のポリオ撲滅がロータリーの活動でもっとも有名な物のひとつとして取り上げられていますが、ロータリーの友に大変興味深い記事がありましたので、共有させていただきます。横組み 14 ページのを紹介しますと、インドと先ほど東京東江戸川 RC さんが支援しているミャンマーの間にある国、バングラディッシュのお話です。年収が一人当たり 150 ドルと大変厳しい国で、特に井戸水に砒素が含まれているので、きれいな水が飲めず、この影響で国民の寿命が 60 歳を切っています。それをロータリークラブで改善できないか？という内容が記載されています。国内では、高血圧、脳溢血、糖尿病、色々病気の予防ということで取り組んでいることがあります。ロータリーというのは、自分が立ち上げればいろんなことが出来るということを知っておいてください。」

■幹事報告：高橋幹事

・次週 12 月 27 日（水）は特別休会です。次回例会は、2018 年 1 月 10 日（水）18：30 開始の夜間例会です。
・12 月の理事役員会議事録を会員皆様のメールボックスに配布しました。
・地区大会の登録料の納入をお願い致します。
・一般財団法人比国育英会バギオ基金より、2016 年度事業報告書が届きました。
・第 54 回インターアクト年次大会報告書が届きました。

■委員会報告

・クラブ研修リーダー（斉藤委員）

来年の IM では、RLI（ロータリーリーダーシップ研究会）方式を取り、皆さん全員参加、全員発言という形を取りたいと思います。RLI のスケジュール表を、栗山会長、高橋幹事、田村会員、笹本会員に渡しましたが、皆さんもいけましたら、Part1～3 までいずれかでも大丈夫です。一番近いので 2 月の一番初めに代々木のオリンピック総合センターです。みなさんには配信しますので、ご参考の上ご参加いただき、来年の IM を盛り上げられるようご協力ください。

ロータリーの友の 11 月号 12 月号をぜひ読んでいただきたいと思います。ロータリー 100 周年のアンケートがあります。通常は 5%しか回答が来ないですが、60%ぐらいの回答があるそうで



す。それだけ各クラブの方々から注目されています。またその項目でバギオ訪問に関しても記述があり、いままでの活動が報われた気がします。皆さんもぜひ回答をお願いいたします。

■親睦委員会（杉浦委員長）

先週の12月13日の忘年家族会にご参加頂きありがとうございました。参加されなかった方にも、援助いただき誠に感謝いたします。皆さんのご協力で滞りなく終えることが出来ました。また理事役員の方々には多くの浄財を戴き、そちらから大変多くの質の高い景品を用意できましたこと、改めて感謝いたします。会中の鈴木会員の例年通りの名司会で、そのあとの芸人たちが「あの人は素人さんじゃないですよ？プロですよ？」その後ずっと師匠と呼んでおりました。そのほか大変盛り上がりしました。来年も引き続き宜しくお願いいたします。

■国際奉仕委員会（酒井副委員長）

来年6月にトロントで行われる国際大会の短い6日間のスケジュールの企画も立てました。現在9名で、15名からの計画です。是非、ご参加下さい。

バギオ訪問に参加頂ける皆様で、申込書を送って頂いてない方は、至急送付下さるようお願いいたします。当クラブ15名、全体で68名の申込みがあります。

また台湾の件も、あわせてFAXなどでお申込みください。

■職業奉仕委員会（鈴木委員長）

職業奉仕部門フォーラムを2018年1月24日に、例会後そのままの会場で開催致します。ご自身で思う、行っている、職業奉仕活動についてお話頂きます。カウンセラーは用意しておりますが、当クラブには素晴らしい先輩会員が多く在籍しておりますので、カウンセラーとしてお願いしたく存じます。職業奉仕がわからない方は各自勉強してください。職業奉仕と社会奉仕は連立しているの、こんな活動をしている、こんなふうに物事を考えている、などを各自3分以内で発表していただきたいと思ひます。会員皆様のご出席をお願い致します。

中村委員長年度から行っているわが仲間の職業の更新をお願いしております。私の仕事はこんなことをやっています、こんなことが出来ます、こう思っている、こう思っている、と会員それぞれが提出していただいております。何年に一回は皆さんの仕事も変わっていると思いますので、それも差し替えてください。まだあまり集まっていないので、提出をお願いいたします。何年も変更していない方も、更新をお願いします。また、新会員の方は、原稿の提出は早急をお願い致します。

■地区委員会報告

■地区職場体験・インターンシップ委員会（山田委員）

東京都主催「わくわくWeek Tokyo（中学生の職場体験）平成29年度発表会」が、2018年1月19日（金）午後2時から4時30分、四谷区民ホールにて開催されます。参加希望の方は、1月9日（火）午前中までに、東京臨海RC事務局宛、お申込下さい。

■出席報告：榎本委員

⇒詳細は1頁バナー下に掲載

■ニコニコBOX報告：小松委員

（ご意向）いつもお世話になっています。本日は、来年2月3日に開催するミャンマー小学校建設の為にチャリティーコンサートをお願いに参りました。宜しくお願い致します。：嶋村文男様（東京東江戸川RC）（ご意向）糸日谷秀幸様、本日の卓話、宜しくお願い致します。

栗山会長、本多副会長、高橋幹事、田村会員、村社会員、井上会員、佐藤大輔会員、佐藤正樹会員、杉浦会員、西野会員、齊藤会員、飯塚会員、山田会員、酒井会員、大澤会員、大西会員、小松会員



（ご意向）卒寿のお祝い、ありがとうございました。：須藤会員

【19件 53,000円 累計 1,159,000円】

■卓話：（紹介者 司会：村社会員）

『サプリメントの素朴な疑問に答える』

（株）日本健康アカデミー 代表取締役 糸日谷秀幸様

糸日谷秀幸（いとひや ひでゆき）様

肩書
健康カウンセラー/心理カウンセラー



経歴

1956年、千葉県東金市生まれ。
慶応大学大学院卒業後、製薬会社開発部に、保健機能食品を含む数多くの健康食品の開発に従事。またサプリメント企業にて、お客様相談室長を務める。
2006年、株日本健康アカデミー設立。健康食品の開発指導、社員教育、お客様相談、雑誌やテレビ等の出演、講演活動。健康本の著述・出版などに従事。
現在は、(株)アルゴ 医療コンサルティング顧問。博慈会記念総合病院・附属老人病研究所 客員研究員及び論文査読委員。(社)日本エビジェネティクス協会 理事。日本未病システム学会正会員。

備考

元栄養情報担当者(国立健康・栄養研究所認定資格。民主党の事業仕分けにより、2014年7月資格失効)、元近畿大学豊岡短期大学講師、元千葉県民共済「健康講座」講師、元キチン・キトサン協会理事。

（主な業務内容）

- ◆ サプリメントの企画・開発に関するコンサルティング
- ◆ サプリメント企業における社員教育
- ◆ サプリメント全般に関するセミナーの講師
- ◆ サプリメントに関する個人相談・カウンセリング
- ◆ サプリメントに関する原稿等の執筆

（主な著書）

「快適！ にがりブック」(毎日新聞社)
「天然にがりのミラクルパワー」(東洋医学舎)
「キチン・キトサンバイブル」(薬局新聞社)
「新型グルコサミンと健康」(ヘルスメディン社)
「ホルミシス健康法」(日本健康アカデミー)
「昔話の謎を解く」(愛生社)……など。

（主なテレビ出演）

「おもいきりテレビ」(日本テレビ)
「発掘！ あるある大事典」(フジテレビ)
「とくダネ！」(フジテレビ)
「スーパー」チャンネル」(テレビ朝日)
「健康家族」(静岡第一テレビ)……など。

みなさん本日は宜しくお願いいたします。

私の活動からお話させていただきます。手元の資料(上写真参照)を見ていただければわかるように、サプリメントの企画・開発・コンサル、社員教育、セミナー講師、テレビ出演、健康雑誌への執筆などを中心に行っております。

本日お話のテーマは3つです。

- ・ サプリメントは効果があるのか？
- ・ 価格差があるのは？
- ・ サプリメント賢い飲み方は？

となります。

1. 効果がない

書籍やTVのドクターの発言で目立ちます。週刊誌などでも誇大広告や、効かないサプリなどの記事が多く、果たしてどうなのか？ということいくつか例を挙げます。

例えば、納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素は胃で分解されるので効果がないといわれています。

間違いだらけの健康常識という番組でも、あるドクターが話していました。胃の中で分解、血栓が解けたデーターがない、という発言でした。これについて専門的にはどうかという解説をします。試験管ではないですが、シャーレーの中で納豆菌が血栓を溶かすのが事実。そして胃液で分解されても、効果がないとはいえない。理由は、ナットウキナーゼは胃で分解されますが、分解物が腸から吸収、それが血液中に入る。プラスミン(血栓溶解酵素)が活



性します。それが結果的に血栓を溶かします。その原因として、プラスミンがウロキナーゼを増やす、TPA も増やす、という 2 つがあります。結果的に血栓を溶かすという、間接的なメカニズムを持っています。

ただし本当に血栓が解けたか、血管に内視鏡を入れて調べるわけには行かないのですが、血中の FDP という血栓が解けたかわかる数値で判断が出来ます。

まず納豆を食べる前の FDP の量を調べます。食べた後、2 時間おきにそれぞれ血を取ると、2~4 時間後に血栓が解けたのを確かめられます。確かに、納豆を食べると血栓を溶かすのは事実です。これにより 2 つわかることがあります。毎日食べると FDP が減ることから、毎日食べることが大事です。また 2~4 時間後に分解されること、そして寝てるときに血栓ができるので、夜食べるほうが効果が高いということがわかります。これにより、朝方の心筋梗塞や脳梗塞を防げます。

実際に、高血圧の人にナットウキナーゼを摂取させると血圧が下がった、高脂血症の方にナットウキナーゼとペリー麴を摂取してもらくと、コレステロールの減少にも効果があります。

ナットウキナーゼをサプリメントでとる場合は 2000FU/日が目安です。1 パックで 1500FU なので少し足りない。1 日 1 パック半を食べることが必要です。

そしてコラーゲンですが、よく批判されています。胃で溶けてアミノ酸に分解されてしまうので、食べても意味がないといわれます。美肌に役に立つというデータが出ています。

ゼリーでもゼラチンでも効果がありますが、より低分子、例えばコラーゲンペプチド、分子量が低いコラーゲンのほうが効果が高いという結果が出ています。これはコラーゲンを構成するアミノ酸のうちのひとつ、ヒドロキシプロリンは胃の消化酵素で分解されにくく、摂取した 1/3 はペプチドの形のまま体内に吸収され、人間の細胞は錯覚を覚え、ペプチドが増えたのはコラーゲンが壊れたから？と、だったら新しいコラーゲンを作らなければならない、とうシグナルを細胞に送り、コラーゲンが作られるというメカニズムです。

従来は、プラモデル理論。食べた物がそのまま材料になり、組み立てられると思われていました。食べた物が分解されて、材料がそろっているの、体内で再構築されるものと思われていました。今日では、シグナル理論が正しいといわれています。ただサプリメントを批判する人は、プラモデル理論のまま否定する人が多く、髪の毛食べたら髪の毛できるでしょ？のような極端な話になっています。実際のメカニズムは、シグナル理論で考えます。

アミノ酸ではなく、ペプチドで吸収され、繊維芽細胞の活性化が重要で、合成が高まるということです。ようは、繊維芽細胞を刺激さえすれば、コラーゲンは増えるということでもあります。ヒアルロン酸をペプチド化したタイプであったら、コラーゲンを増やすことができます。

サプリメントは効果が無いといわれていますが、血栓を溶かし、美肌に役に立つというお話でした。

2 つ目の価格差についてです。

品質や加工の違いがあるので当然です。たとえば魚の脂の抽出です。熱をかけると酸化物質が増えます。体に入るのをかंगाえれば、どちらがいいか？ただその費用は 3 倍かかります。それが商品の価格に影響されます。

田七にんじん。これは品質でランク分けされています。中国では 13 等級にわかれており、1~3 級は中国で消費されるため、日本には 4~5 級がやと入ってくることになります。これをメーカーに問い合わせると、そのメーカーが本当のことを言っているの分かります。

ブラジル産のプロポリスが有名ですが、実は S から E ランクの 6 等級にわかれています。価格では 3 倍の差がついています。プロポリスの採取方法は巣箱の縁を金篋で取った、板状のものがプロポリスです。この板が大きい、色が濃い（有効成分のフラボノイドの量が多いと濃い）と等級が高くなります。

イチヨウ葉エキス。ボケや血液をさらさらにします。ただしギン

コール酸というアレルギー物質をふくんでいるので、それを除去してないものが出回り摂取すると赤い湿疹が出たりします。これらを除去していないものの原価を 1 とすると、5ppm 以下に減らした物は 2 倍、国産は 4 倍、さらに国産で 1ppm 以下に減らすと 5 倍というふうに変わってきます。原価で 5 倍というと小売価格で 10 倍違うということになり、1 桁価格が変わってしまいます。

グルコサミン。大きく分けると塩酸塩と N-アセチルがあり、同じ物でも中国産やインド産がありこれを 1 とすると国産は 2 になります。N-アセチルの化学合成品は 4 倍、天然は 10 倍となります。天然品とは、蟹とか海老の殻を酵素分解して、抽出した物です。

さて 3 番めの賢い飲み方についてです。

グルコサミン、ルテインは、早目の対応が必要です。我慢していると軟骨が減りすぎ、修復できなくなります。ルテインも白内障にいいのですが、水晶体が白くなると透明に戻せないためです。

ブルーベリーは、食品で食べると問題点。イソフラボン、ペプチド類は先に検査したほうが賢いです。

ブルーベリーは、目の疲れや眼精疲労に良いといわれています。果実やジャムを食べればいいのか？と質問を受けます。眼精疲労にいい有効成分はエキスとして、180mg/日です。これを生の果実に摂ると 90g、ジャムだと 60g。カロリーの取りすぎや糖尿病の原因になり現実的ではありません。サプリメントのほうがじつは経済的です。

大豆イソフラボン。女性ホルモンにはたらきかけ、更年期障害に効果があるといわれています。イソフラボン自体の働きは弱いですが、イソフラボンを食べると腸内細菌により、エクオールという物質に代わります。ただエクオールを持っている人はアジアで 50%しかおらず、白人では 30%となります。ネットでソイチェックという尿検査により、腸内細菌を持っているか調べられます。ペプチド類です。血圧を下げる効果があります。アミール S やゴマ麦茶が有名です。ACE の阻害作用で血圧を下げる。ACE 遺伝子に異常ない人のみ効果があります。ゴマ麦茶を飲んでも血圧が下がらないので、ごまかし麦茶だ！と文句を言う人がいますが、これが原因なんです。じつは高血圧に関与する遺伝子は 7 つあるので、ACE はそのうちのひとつに過ぎない。なので、遺伝子検査で自分がどの遺伝子を持っているか調べることが大事です。ACE が遺伝子検査にひっかかった人は、血管が収縮しやすく高血圧になり易いので、血管を広げるには 30 分の運動が効果的で、アミール S などのサプリメントを摂るといいです。

ATG(アンジオテンシンノーゲン)の遺伝子を持っている人のほうが、日本人で最も多いです。これは塩分を取りすぎると血圧が高くなるタイプです。私もこの遺伝子に引っかかりました。食事の塩分の摂りすぎに注意し、1 日 6g 未満を目安にします。また食物繊維が塩分の吸収を防ぎ、カリウムを摂るとナトリウムの排出を手助けするので、食事のときに意識することが大事になります。

β2 ブラージジン受容体。このタイプの人は血管が広がりやすく、やはり 1 日 30 分以上の運動、あとはカルシウム・マグネシウム・イチヨウ葉エキスなどを積極的に摂ることが大事です。

じつは遺伝子要因の割合というのは、意外と病気の中にも関与されています。Ⅱ型糖尿病などは生活習慣病と思われるのですが、4 人に 1 人は遺伝的に糖尿病になっている人です。

(例：胃がん 28%、大腸がん 35%、Ⅱ型糖尿病 26%など)

ネットで遺伝子検査を積極的に受け、遺伝子検査と血液・尿検査をし、その結果に基づいたカウンセリング（食事、運動、サプリなど）。3~6 カ月後カウンセリング、また検査、カウンセリングを繰り返すことが必要です。

最後に、健康寿命を延ばすということを目的にしてほしいと思います。平均寿命と健康寿命の差が寝たきりの時間。死ぬまで元気

で、ピンピンコロリが皆な幸せだと思います。日本は昔耶馬台国といわれていましたが、今は病大国（やまいたいこく）です。転ばぬ先の予防医学が大事だと思います。いつやるの、いまでしょ？



■点鐘・閉会：栗山会長

「私は朝、特茶、黒酢、ヘパリーゼ錠剤、DHA、コンドロイチン、ビール酵母、ユーグレナ、結構飲んでます。飲めばいいかと思っていましたが、びっくりしました。今日のお話を聞いてまず遺伝子検査をして、何を飲んだほうが効果的か調べてみたいと思います。」

今週のメイクアップ(12/13~12/25)

本多信雄会員(東京江戸川 RC)
飯塚憲貴会員(地区青少年交換委員会主催懇親会)
小林健一郎会員(REC Sunrise of Japan)
栗山義広会員(東京江戸川 RC)
佐久間栄一会員(東京東江戸川 RC)
高橋映治会員(東京臨海東 RC)
山田晃久会員(地区青少年交換委員会主催懇親会)

新年のご挨拶



2013.10.30 Photo by YU ENDO

新年明けましておめでとうございます。

本年度会長ターゲットとして、「ロータリアンらしい親睦と奉仕」を掲げさせて頂きました。

例会時は、常にこの字を目にするので少しずつ私自身意識することが出来ました。

それに伴い、会長スピーチを月に2回ほどお話しする機会を頂き、ロータリーのことを勉強することが出来ました。

ロータリーのことを知れば知るほど、奥が深く、寛容であり、多様性に富んでいるなど感じております。

今後も皆様と共に、ロータリアンらしさに磨きをかけていきます。

早いもので半年が過ぎ、無事に務めることが出来ました。

皆様の温かいお言葉や、お手伝いにとっても救われた思いです。

特にオレンジボール大会で、皆様から多大なるご支援を頂き、成功させることが出来たことは私の1番の思い出になっております。

周年例会、家庭集会、忘年家族会では、若手の皆様、特に親睦委員会、SAAには大変お世話になりました。

あと半年、奉仕活動、親睦活動、勉強会などいろいろありますが、1人でも多くの方にご参加頂き、共に素晴らしいロータリアンを目指し、楽しいロータリークラブ作りをしていきます。

最後に、会員皆様とご家族のご多幸を祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせて頂きます。

東京臨海ロータリークラブ 会長 栗山 義広

新年明けましておめでとうございます。

日頃より臨海ロータリークラブの活動にご理解・ご協力を頂き深く感謝申し上げます。

今年度も半年が過ぎ、私自身がロータリークラブを100%出席をして、入会して11年目に初めて活動の内容が見え始めてきました。

栗山会長がロータリー活動を一生懸命やっている姿を見て、時間や他のメンバーに対しての気遣いの重要さを深く教えて頂きました。

今後の自分の為にも残り半年間、副会長としての任務を全力で尽して、来年度もクラブ会員様の為に全力で行きますので宜しくお願い申し上げます。

当クラブ発展の為に引き続き皆様からのご理解・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。



2013.10.30 Photo by YU ENDO

東京臨海ロータリークラブ 副会長 本多 信雄

新年明けましておめでとうございます。

日頃よりロータリークラブの活動に、ご理解とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

今年度も半年が過ぎました。

新入会員も増え、平均年齢も地区で最も若い私達東京臨海ロータリークラブは、様々な所から注目と期待を集めています。

残り半年、栗山会長をお支えし、さらに活力あるクラブを目指していきますので、皆様のご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

東京臨海ロータリークラブ 幹事 高橋 映治



2013.10.30 Photo by YU ENDO