



週報

【No.617 2013/12第2例会】

例会日：毎週金曜日

例会場：碧海信用金庫本店3F

安城市御幸本町15-1

TEL:0566-75-8866

FAX:0566-74-5678

Email:anjo-rc19580206@katch.ne.jp

HP:http://www.anjo-rc.org

第2758回例会

2013年12月13日(金) 12:30~13:30

司会者：辻 隆士 君

ソング：「手に手つないで」「四つのテスト」

卓上花：ピット・ガーベラ

ゲスト及びビジター：鈴木未宇様 三河安城クリニック 管理栄養士
 井上由貴様 三河安城クリニック 管理栄養士
 安藤久人様 三河安城クリニック



2013-2014年度RIテーマ：

「ロータリーを實踐し、みんなに豊かな人生を」

安城ロータリークラブ会長方針：

「充実したロータリーライフを楽しもう。」

- 会長：都築 雅人
- 幹事：神谷 研
- クラブ会報：青山竜也・川合昭道・加藤英明
- 創立日：S33年1月10日
- RI加盟認証日：S33年2月6日

■ 会長挨拶

都築 雅人 会長

《あいさつ》

医学豆知識①

インフルエンザウイルスにはA、B、C型があり、人にはA型とB型が感染する。
 A型ウイルス表面の蛋白質HAが9種類、NAが16種類、現在までに約80種類の亜型が確認されている。その下に多くの分類株があり変異し易い。

●A型

通常の季節性インフルエンザは香港型とソ連型。

- ・香港型・・・H3N2 ソ連型・・・H1N1

1918年のスペイン風邪：変異が大きかったため、約5000万人の死者が出、第1次世界大戦を終結させた原因の1つともいわれる。

- ・新型(2009年)・・・H1N1

ブタインフルエンザともいわれ、株が少し異なる。

- ・高病原性鳥インフルエンザ・・・H5N1

突然変異によってヒトに感染するようになった。1997年に香港で初めてヒトに感染した。

他の亜型のウイルスは鳥や豚などには感染するが、ヒトには感染しない

●B型

A型インフルエンザに比し、症状は軽い。

◆予防

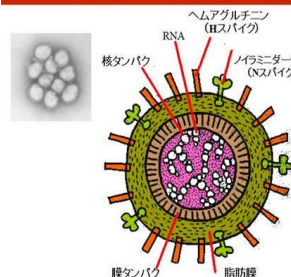
- ・ワクチン予防接種

A型香港・ソ連型とB型の3成分で、流行が予測される株に対して製造される。今年のワクチンは、A(H1N1)カリフォルニア7/2009株、A(H3N2)テキサス/50/2012株、B/マサチューセッツ/2/2012株

- ・日常生活上の注意

十分な栄養や休息、手洗いの励行、部屋の換気や湿度の保持、外科用マスクなど。うがい？最近はどうがいのインフルエンザ予防効果は疑問視されているが、普通の風邪の予防には有効。

インフルエンザウイルスの構造



《12月の行事予定・地区会議》

- 14日 米山奨学生学友忘年会 15:30～ キャッスルプラザ ニー・ニー・エイさん 奥田カウンセラー
- 15日 千種高等学校主催「INTERNATIONAL PARTY」 ニー・ニー・エイさん
- 16日 次年度打ち合わせ 12:00

《1月の行事予定・地区会議》

- 10日 碧海信用金庫挨拶 11:45
- 12日 安城市消防出初式 9:30～
- 14日 第3回ロータリー財団委員会 13:30～ガバナー分室 神谷財団会計長
- 17日 新年会予定 18:30～川本 安城市スカウト連絡協議会新年会
- 22日 三河安城ロータリークラブ創立15周年記念例会 12:30～ 都築会長 神谷幹事

【1月のクラブ内例会・委員会予定】

- 3日 法定休日
- 10日 新年初例会
* 定例理事会
- 17日 年男放談(午年) 勝見乙平君 横山真喜男君
* 第3回クラブアッセンブリー
- 24日 卓話担当 寺田孝司君
- 31日 卓話担当 磯貝廣治君

■ 幹事報告

神谷 研幹事

- ・例会終了後臨時理事会を会議室にて行います。
- ・20日→22日(日) 会員家族親睦例会へ例会変更 名古屋マリオットアソシアホテル
- ・クリスマス家族会参加されます方は登録料を集金しております、本日中午にお支払いください。
- ・27日 定款により休会(～1/5 事務局お休み・緊急連絡は神谷幹事まで)
- ・1/17(金)18:30～川本にて新年会を行います。1/10までに出席報告お願いいたします。
- ・2/1新会員研修セミナーの出席報告を(3年未満の会員)本日中午にお願いします。
- ・2/15(土)インターシティーミーティングがグランドティアラ安城にて開催されます。
全員登録ですので下期会費と一緒に登録の集金をいたします。懇親会等の都合上出席の確認をいたしますので、12/20までにFAXにて提出ください。
- ・2/22～25 安城RCゴルフコンペをバンコク(タイ)にて開催いたします。12/25までに出席報告をお願いします。

■ 出席報告

深津 正則君

会員	60名
出席義務者	46名
出席	35名
欠席	11名
出席免除者の出席	14名
出席率	81.35%
修正出席率	11月24日 第2756回 100%

■ ニコボックス報告

小野田 真代君



テーマ 「健康長寿～健康づくりをお手伝いします～」
 卓話者 三河安城クリニック 管理栄養士
 鈴木未宇様 井上由貴様 安藤久人様



健康について

【健康】とは 広辞苑

身体に悪いところがなく心身がすこやかなこと。
 達者。丈夫。壮健。また、病気の有無に関する体の状態。
 国語辞典(旺文社)

体の具合。心身の状態に悪いところがなく、正常で元気であること。また、そのさま。
 国語辞典(講談社)

からだの調子。からだのじょうぶなこと。壮健。健全。
 明鏡国語辞典(講談社)

体の状態。(病気や怪我などがなく)心身ともにすこやかで、元気なこと。

検診と健診の違い

【検診】
 特定の病気の有無を知るために検査や診察をすること。
 例) がん検診 検診車

【健診】
 健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立てる為に、診察や検査を行う。健康診断の略
 例) 人間ドック 生活習慣病予防健診

一般健診と人間ドックの違い

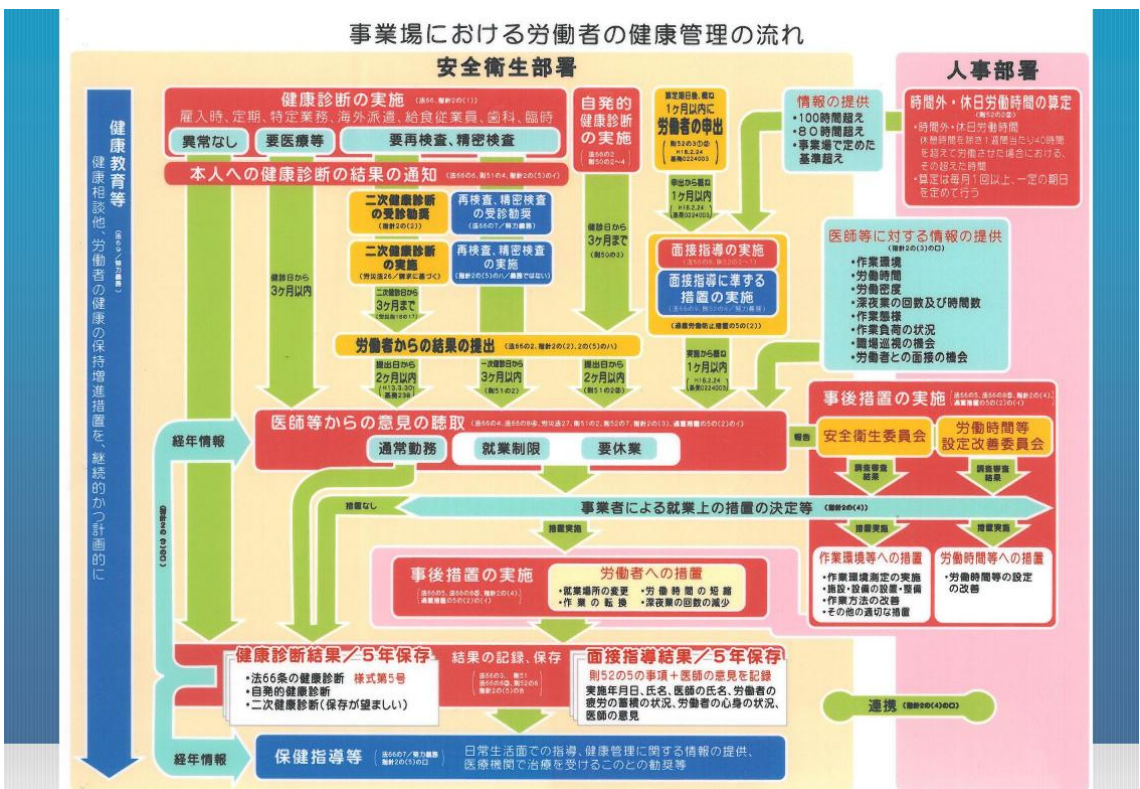
【一般健診】

- ・特定健康診断
 目的:メタボリックシンドロームに着目し、医療費削減を目標とする。
- ・がん検診
 目的:死亡率を下げる。
- ・定期健康診断
 目的:労働安全衛生法に基づき、職場で年に1回実施され、健診結果に基づき「通常勤務」「就業制限」「要休業」の事後措置を実施する。

【人間ドック】

目的:健康寿命を延ばす。生活習慣の改善と、早期発見・早期治療(2次予防)。

- ・一般健診より検査項目数が多く、様々な角度から総合的に体の異常を調べることが出来る。
- ・検査項目数が多いので、要再検・要精検の的確な判断が可能。
- ・適切な医療機関との連携。



健康寿命

平均寿命－要介護期間
病気 認知症
寝たきりなど

介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと

長寿国ほど平均寿命と健康寿命の差が大きい

健康寿命 男性73歳
女性78歳

平均寿命 男性80歳
女性86歳

単なる寿命でなく健康寿命の延伸

介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと

内臓の問題

⇒ 糖尿病・心疾患・脳卒中・がん
内臓脂肪症候群
メタボリックシンドローム(メタボ)

足腰の問題

⇒ 転倒骨折・膝痛・腰痛
運動器症候群
ロコモティブシンドローム(ロコモ)

健康寿命の延伸を
阻害する要因

心の問題

⇒ うつ・認知症
ニューロ

平均寿命と健康寿命にはかなり差があります。現在寿命を延ばすことよりも、老化を遅らせる事のほうが注目されてきています。

そこで、老いない為のお食事について色の観点からお話します。

カラフルな食材でバランスよく食べる



抗酸化作用が強い食材 = 老化防止食品

果物や野菜に含まれる色素成分を総称してファイトケミカルと呼びます。体を老化させ、生活習慣病などを引き起こすと言われる「活性酸素」を除去する作用があると同時に、白血球を活性化して免疫力を高めると言われています。ひとくくりで言えば、「抗酸化作用が強い食材」、つまり「老化防止食品」なのです。

そして、色ごとにバラエティに富んだ効用があります。スーパーマーケットに行った時に、陳列棚を「色」の視点で眺めて見て下さい。そして、野菜と果物を5色～7色ぐらいピックアップして買い物かごに入れてみましょう。多くの色の食材選びを心掛けるだけで、「バランス良く」という目標を達成できるので。

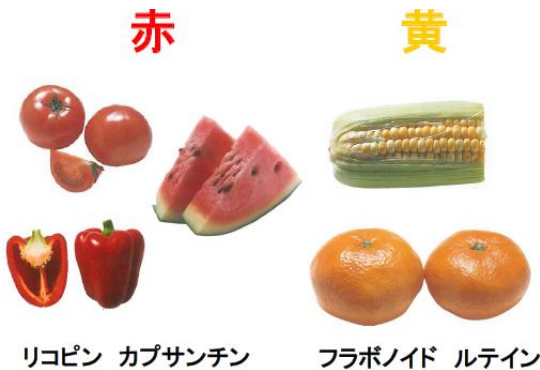
色に含まれる色素成分のお話をします。

【赤】トマト・スイカ・赤ピーマン・唐辛子・ピンクグアバ

赤系のファイトケミカルには主にリコピン、カプサンチンがあります。リコピンはビタミンEの100倍、カロテンの2倍以上の抗酸化力をもつと言われ、がん予防、動脈硬化予防などの効用があり、カプサンチンにいたってはリコピン以上の抗酸化力をもつと言われています。

【黄】とうもろこし、みかん、大豆

黄系にはフラボノイド、ルテインがあり、フラボノイドは毛細血管の血管壁を補強し血流を促します。ルテインにおいては、加齢による視力低下予防、がん予防、動脈硬化予防、肺機能の向上作用があります。



緑



クロロフィル

紫



アントシアニン

【緑】ほうれん草、ブロッコリー、春菊、ニラ、ピーマン
緑系の野菜の大半には、葉緑体に含まれる光合成色素クロロフィルがあります。体をリラックスさせたり、疲労回復、低下した器官を強化します。また、発熱や炎症を抑えたり、がん予防、コレステロール値の調整、消臭・殺菌効果があります。

【紫】さつまいも、ナス、ブルーベリー、紫キャベツ
紫系にはアントシアニンがあります。アントシアニンは水溶性なので、熱に弱く、水に溶けやすいです。効果としては、目の疲労回復、加齢による視力低下予防、白内障予防、高血圧予防や動脈硬化予防、肝機能の保護作用、抗アレルギー効果があります。

橙



カロテン ゼアキサンチン

黒



クロロゲン酸 カテキン

【オレンジ】にんじん、かぼちゃ、柿
橙系にはカロテン、ゼアキサンチンがあります。カロテンはプロビタミンAとも言われ、体内でビタミンAに変化する物質です。主に植物性食品に含まれます。がん予防、コレステロール値の調整効果があります。ゼアキサンチンは加齢による視力低下予防、黄斑変性症の予防や、白内障の予防、がん予防があり、強力な抗酸化作用を持ちます。

【黒】ごぼう、コーヒー豆、ジャガイモの皮
黒系にはクロロゲン酸、カテキンがあります。クロロゲン酸は茶褐色の成分です。糖の吸収を遅らせ、美肌効果やがん予防の効果があります。カテキンは渋み成分です。血圧上昇抑制作用、血中コレステロール調節作用、血糖値調節作用、虫歯予防、抗アレルギー作用があります。

白



イソチオシアネート 硫化アリル

【白】大根、玉ねぎ、にんにく、らっきょう、セロリ、長ネギ
白系にはイソチオシアネートや硫化アリルがあります。イソチオシアネートは苦味・辛味の成分です。がん予防、網膜の老化防止等があります。硫化アリルは風邪、がん予防、コレステロール調整、糖尿病や高血圧、動脈硬化の予防、殺菌作用等があります。また水溶性なので、生で食べるのと熱を加えるのでは効果が異なります。

野菜や果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに活性酸素から体を守ってくれる抗酸化作用の高いさまざまな「ファイトケミカル(化学成分)」が含まれています。がんや生活習慣病を抑制し、美肌や眼の健康維持にも効果が期待でき、研究が進んでいます。このようにすばらしい健康効果を持つ7色の色素成分ですが、毎日7色の野菜・果物をそろえるのは結構大変です。そこで1日7色にこだわるのではなく、前回使わなかった色の食材を使用するなどして、カラフルな食卓になるよう意識してみてください。

