



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No. 11

2010.9.15 (No.2608)

第2560地区ガバナー／東山 昕也
会 長／樺山 仁
会長エレクト／山田 富義 (クラブ奉仕A)
副 会 長／杉山 幸英 (クラブ奉仕B)
幹 事／明田川 賢一
S A A／若槻八十彦
会 計／松永 一義

例会日／毎週水曜日12:30～
例会場及び事務局／
三條市旭町2-5-10 三條信用金庫本店内
例会場／TEL 34-3311
事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp
http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/
(～はshiftを押しながら“へ”のキーを
押してください)

■本日の出席会員数:55名中34名
■先々週出席率:90.00%



BUILDING COMMUNITIES
BRIDGING CONTINENTS

「地域を育み、大陸をつなぐ」

2010～2011年度国際ロータリーのテーマ

「コスモス」



会長挨拶

樺山 仁 会長



御挨拶致します。

暑さもなんとなく収まり、やっと秋の
声が聞こえ始めて来たこの頃です。

次週9月22日は、いよいよ東山ガバナー
をお迎えしての公式訪問であります。自
分にとって一つの節目が公式訪問であり
ますので、いよいよかなと思っております。

当日は各委員長さんから、今期の活動方針について報告し
てもらう訳ですが、我々のクラブの組織は歴史と伝統が引き
継がれており、各委員会活動も予定通り企画運営されており、
今後もスムーズに運営出来ると信じます。

今迄の夏の暑さは、経験した事のない夏でございました。
9月になってもまだ盛夏の様子で、体もおかしくなりそうです。

夏の暑さに負けない様にと考えていても、暑さの延長戦に
はほとんどでした。

秋になりますと、9月25日(土)糸魚川RC(5名の方)の50
周年、9月25～26日ライラ研修会(成田さん)、10月2日(土)
加茂RC(15名の方)50周年、又RACの例会と、行事が次々
に企画されておりますので、担当者は意を決して臨む事が要
求されます。

10月は職業奉仕月間ですので、仕事の方も頑張らなくては
いけません。10月26～27日は、当クラブの親睦旅行です。

11月は、11月2日(火)三遊亭金時さんを囲んでの家族例会、

11月4日(木)は東山ガバナーさんの懇親会、11月20日(土)高田で会長・幹事・R財団・米山委員長会議、11月21日(日)地区大会と、行事がつまって来ております。

皆さん体調を整えて、臨んで頂きたいと思います。

本日は新入会員の高橋さんの卓話です。よろしくお祈りいたします。

挨拶を終わります。

幹事報告

明田川賢一 幹事

◎東山ガバナー事務所より、「第1回米山奨学委員長セミナー」開催のご案内

と き 10月2日(土) AM11:30~PM3:00
と ころ やすね(上越市)

出席義務者 米山奨学委員長または代理者

◎次週22日(水)は、東山ガバナー公式訪問です。
例会終了時間がPM3:00になりますのでよろしくお願い致します。

会 場 三条信用金庫本店

3階大会議室(通常例会場)

※ジャケット・ネクタイ・Rバッチ・地区バッチの着用をお願い致します。

◎次々週 29日(水)は、クラブ体会です。

ニコニコBOX

樺山 仁さん

やっと秋風が朝夕吹いてきました。やっとラクラクです。

今日は高橋会員の卓話です。期待しております。

佐藤純二さん

8月終わりに月山に登って来ました。

阿部吉弘さん

頼まれて久しぶりに東京で仕事をしてきました。夜中に車で帰ってきました。とても眠いです。

高橋会員、卓話期待しています。

高橋尚樹さん

今日は卓話をさせていただきます。よろしくお祈りいたします。

荻根澤隆雄さん

高橋会員、卓話ありがとうございます。財テクならぬ在宅健康法ですね。

藤田紘一さん

高橋会員、卓話ご苦労様です。

まだまだ暑い日が続きます。

歸山 肇さん

所用で早退させていただきます。

丸山行彦さん、高橋 司さん、五十嵐昭一さん、熊倉昌平さん、小越憲泰さん、松永一義さん、小出子恵出さん、会田二郎さん、若槻八十彦さん、明田川賢一さん、米山智哉さん、西山徳芳さん、田中 仁さん、成田秀雄さん、杉山幸英さん、船越正夫さん

高橋尚樹会員、卓話ご苦労様です。

楽しみにしております。

9月15日分 ￥23,000

今年度累計 ￥284,000

卓 話

「超健康革命」



高橋尚樹 会員

健康の話ならもう聞き飽きた、という方も多いかと思いますが、今日は「何それ!?ふざけるんじゃない!」と皆様の反感を買うことは勿論のこと、従来の常識から大きく外れていることを前提にお話させていただきます。先般ある所で同様の話をさせて頂く機会がありました。賛同1割、異論9割と惨憺たる結果でしたが、かなりの話題性はあったものと自負しております。私自身も最初はこの目を疑いました。未だに納得出来ない部分もありますが、一部共感もし実践もしております。

ご紹介する本は、「だれもが100%スリム!常識破りの超健康革命」著者は松田麻美子さん。

著者の略歴は、

- ・10代 ニキビ一杯の顔の下に二重顎と突き出たお腹。人見知り。
- ・20代~30代
アメリカ留学、ケーキ・食事食べ放題、間違ったダイエットの後遺症で寝てばかり。
- ・34歳 子宮喪失、更年期障害で最悪の人生
- ・40歳 ナチュラルハイジーン=「健康および健康維持のための科学」を知る。
早くに巡り合えば子宮を摘出しなくてよかったのにとの思いが強い。
ライフスタイルに革命を起こし、52歳の今は(8年前)健康そのもの。
エネルギーに満ち溢れ、肌は輝き、足取りは子供のように軽やか。
母と温泉に行くと「お孫さんですか?」と間違われる(?)
「食べるために生きる」⇒「生きるために食べる」へ変化

それではいよいよ本題です。10カ条は別紙のとおりです。

- 第一条 「バランスのとれた食事」をとらないようにすること。
----「バランスのとれた食事」こそ全ての病気の元凶である。

- ・多くの種類の食べ物を一時に取ると消化不良を起こす(消化というのは大変なエネルギーを必要とする。(1600キロカロリーの消化=フルマラソンと同じ。)
- ・消化不良が起きると「体内に有害な老廃物」が溜まる。
- ・それが排泄されないと、内臓の脂肪となり毒素となり、酸となる。
体内に酸が蓄積されると、それを中和するために細胞内に水を溜め込む。結果体重が増加する。体重増加は危険のサイン。
- ・ひとの体は、もともと沢山の加工された食べ物や添加物などを処理するようにはできていない。
- ・では、何を食べればいいの? ⇒ 結局、果物と野菜
- ・ひとはもともと「果食動物」だった!
- ・サルとの遺伝子の違いは、1.23%。体毛くらいの違い。
サルの食べ物は、果物50%、野菜40%、残りは穀物とアリ。
- ・からだの70%が水。地球の表面積も70%が水。命の水は果物と野菜から取る!

- 第二条 朝食はしっかりとらず、果物だけを食べるようにすること。

----「朝食信仰」を信ずるな。朝食はとらないほうがよい。

- ・古代ギリシャやローマの全盛時代は、一日一食。日本では、一日三食は室町時代あたりから。
- ・著者は12年間、朝食は果物、昼も果物。それで健康的に痩せました。
- ・朝食を抜いた経験は殆どの方が持っている。抜いたからといって大きな害はない。
何故か?人間のからだにはサイクルがある。
 - 正午~午後八時
摂取と消化(食べることと消化の時間帯)
 - 午後八時~午前四時
吸収と利用(からだへの同化の時間帯)
 - 午前四時~正午
排泄(体内の老廃物と食物カスの排出の時間帯)だから朝食は抜いたほうが良い!

- 第三条 果物を毎日たっぷり食べて血糖値を正常に保ち、血液をサラサラにすること。
----果糖と砂糖は大違い。果物では太らないし、糖尿病にもならない。

- ・白い砂糖は、血液中に入ると糖分の洪水を起こして血糖値を急激に上昇させる。
そのあとインシュリンが分泌され、血糖値は正常値以下になる。血糖値の乱高下によりすい臓は疲れ果てる。その結果余った糖分は蓄積され、脂肪となりお腹に溜まる。
- ・天然の果糖は、血液中に放出されていく際は、ゆっくりと時間がかかるので、血糖値は安定しており、インシュリンの分泌もない。
- ・朝の果物は、「金」メダル。
- ・正しい食べ方・組み合わせは肝心。
- ・消化不良のものは？
⇒ 動物性タンパク質とデンプン質食品
刺身とご飯、肉とジャガイモ、鶏肉と麺類、すし、うな重、天井、卵とトースト、チーズとパン、
⇒ 臭いオナラや便、膨満感、胃酸過多、胸焼け、ゲップ
食後6時間経っても胃のあたりが重苦しい。食べ物が完全に消化されていない。
⇒ 通常食べ物は胃に三時間溜まる。この組み合わせだと最低8時間、最大3日。
特に肉、魚、卵などはそう。長時間有害物質がとどまると大腸ガンになる。
⇒ 米、パン、肉、魚、卵、乳製品などは二つ以上とらないこと。
肉や魚は野菜と一緒に食べる。ご飯やパンも野菜と一緒に！
⇒ 果物は、デザートではなく最初に食べる。

○第四条 牛乳は骨粗鬆症の原因になるので、飲まないようにすること。

-----骨粗鬆症発症率のワースト3はアメリカなどの酪農大国である。

- ・牛乳は飲めば飲むほど骨は弱くなる。
- ・チーズを食べれば食べるほど骨折のリスクが高まる。ハーバード大学の12年間の研究で結果が出ている。8万人の女性を対象。
- ・牛乳は骨の中のカルシウムを溶かして、尿として流してしまうから。
- ・地球上で種族の違う動物のミルクを飲むのは、人間だけ。
- ・地球上の動物で生涯「乳離れ」しないのは人間だけ。
- ・花粉症の原因は、スギ花粉ではなく、牛乳や乳製品。

- ・牛乳は「液体脂肪」（カロリーの50%が脂肪）と呼ばれる悪漢飲料。肥満、ガン、リンパ腫。心臓病、脳梗塞の原因になる。
- ・子牛にとっては最高の飲み物。でも人間にとっては最悪、有害。
発ガン物質であるカゼイン（ミルクタンパク）をはじめ、何百種もの有害物質が含まれている。
- ・骨粗鬆症の原因は、塩の取りすぎ、動物性タンパク質を含む食事などなど。牛乳の摂取量が少ないからではない。
- ・私の母親曰く「牛乳はとってもいいね！毎日欠かさず飲んでいる。」
それは違うと言ったら「お前はおかしい。そんなことを信じるな！人前でそんなことを言うべきではない。」と。
- ・最高のカルシウム源は、緑葉野菜。特にキャベツ、芽キャベツ、ブロッコリー。

○第五条 肉を食べる時は山盛りの野菜をいっしょに食べることにすること。

-----肉類はスタミナをロスさせ、寿命を縮める食べ物である。

- ⇒ 肉はスタミナ源ではない。象は草食動物で肉を食べません。
- ⇒ 人間は、動物性のタンパク質のとり過ぎ。骨粗鬆症ほかあらゆる病気の元。
- ⇒ 肉より魚！
- ⇒ 肉食べるなら山盛りの野菜を！
- ⇒ 翌日の排泄がかなり違ってくる。体内の老廃物もぐんと減らせる！から。

○第六条 ファーストフードは死に急ぎたい人のための食品なので利用しないこと。

-----幼くしてファーストフードの味を覚えれば致命的となる。

- ・これは浸透しているし、異論のないところ。
- ・1970年代、アメリカから進出。（マクドナルドなど）
実は、この頃アメリカ政府ではこのままの食生活だと大変、日本食に学べというレポートを出している。ところが日本ではアメリカナイズされて行く。この矛盾。
- ・マクドナルド＝六歳以下の味覚発達前に食べないと美味しく感じないので、そこにターゲットを絞っている。（ハッピーセットとか幼児用のおまけ）

○第七条 油はできるだけ使わないこと。

----マーガリンはプラスチックの固まり。

- ・高温で加熱された油は強烈な発ガン物質に変わる。
- ・タバコを吸わないのに中国人女性は肺がん率が高い。(油をたくさん使うから?)
- ・マーガリンは液体の植物油に水素を添加して固体にしたもの。さらに水素を添加してゆくとプラスチックになる。
- ・マーガリンには、犬やねこ、ゴキブリも寄り付かない。

○第八条 白砂糖、薬、サプリメントの摂取には十分注意すること。

----加工したものには必ず副作用がある。

- ・自然の食べ物以外、つまり加工したものには副作用がある。
- ・白く精製されたもの、白米、白いパン、白い小麦粉製品は栄養素や食物繊維が全て失われている。
- ・薬は、痛みや不快な症状を一時的に緩和したり、減少させたりするが、根本原因を取り除くわけではない。アメリカでは死因のベスト3は、心臓病、ガンについて薬害死。

○第九条 病院にはできるだけ行かないようにすること。

----医者の一打撃があると死亡率が激減する。

- ・世界各国では当たり前の話?
- ・病気を治すのはからだであって、医師ではない。

○第十条 適度な運動と睡眠。

- ・運動の重要性は誰もが認識している。
- ・十分な睡眠はもっと大切。

最後に

- ・私は果物と野菜を多く取るようにしたら、体重は5キロ落ちました。けどそこからなかなか落ちない。果物と野菜だけの食事も続かない。だって「酒」は毎日飲むし、つまみもたくさん取る。
- ・結局、朝食は果物だけにしたり、週に一日は、ノー肉デーやノー魚デーを設ける方がいい。「極端」なのは無理。

・最後は運動。特に散歩!!

なんで散歩がいいのか?

- ⇒ 病気の70%は血栓。サラサラな血液が必要。血液は骨髄で作られる。健康で頑丈な骨髄にするには下半身強化が必要。だから歩け!

超健康革命10か条

- 第1条 「バランスのとれた食事」をとらないようにすること
----「バランスのとれた食事」こそすべての病気の元凶である
- 第2条 朝食はしっかりとらず、果物だけを食べるようにすること
----「朝食信仰」を信じるな。朝食はとらないほうがよい
- 第3条 果物を毎日たっぷり食べて血糖値を正常に保ち、血液をサラサラにすること
----果糖と砂糖は大違い。果物では太らないし、糖尿病にもならない
- 第4条 牛乳は骨粗鬆症の原因になるので、飲まないようにすること
----骨粗鬆症発症率のワースト3はアメリカなどの酪農大国である
- 第5条 肉を食べるときは山盛りの野菜をいっしょに食べること
----肉類はスタミナをロスさせ、寿命を縮める食べ物である
- 第6条 ファストフードは死に急ぎたい人のための食品なので、利用しないこと
----幼くしてファストフードの味を覚えれば致命的となる
- 第7条 油はできるだけ使わないようにすること
----マーガリンはプラスチックの固まり
- 第8条 白砂糖、薬、サプリメントの摂取には十分注意すること
----加工したものには必ず副作用がある
- 第9条 病院にはできるだけ行かないようにすること
----医者の一打撃があると死亡率が激減する
- 第10条 適度の運動を励行し、必ず十分な睡眠をとること
----たとえ今は健康であっても、短時間睡眠は必ずあとでツケがくる

10月の行事予定

三條ロータリークラブ例会日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ◆三条南RC 新世代の為の月間 「ライラ研修報告」 新世代奉仕委員長 荒澤威彦 会員	5 ◆三条北RC 米山月間 「米山奨学生スピーチ」 米山奨学委員長 大野新吉 会員	6 ◆三条RC 新世代の為の月間 「ライラ研修報告」 新世代奉仕委員長 成田秀雄 会員 於 ハミングプラザVIP	7 ◆三条東RC 「会員増強会議」 中澤会員増強委員長	8	9
10	11 体育の日 ◆三条南RC 休会	12 ◆三条北RC 職業奉仕月間 地区職業奉仕委員長 永井 譲 様	13 ◆三条RC 外部卓話 フィットネスインストラクター 石田まり子 様	14 ◆三条東RC クラブ休会 (記帳できます)	15	16
17	18 ◆三条南RC 米山月間 「米山奨学生卓話」 バトナサン・ バチュルーンさん 於 三条ロイヤルホテル	19 ◆三条北RC 外部卓話 三条東RC会長 菅家敏彦 様	20 ◆三条RC 職業奉仕月間 職業奉仕委員長 高橋 司 会員	21 ◆三条東RC 外部卓話 三条地域消防本部様	22	23
24	25 ◆三条南RC 職業奉仕月間 「職場例会」 職業奉仕委員会担当 於 見附市(株)タツミ (記帳できます)	26 ◆三条北RC 夜例会 「秋の味覚例会」 PM6:30～ 於 三条ロイヤルホテル (記帳できます)	27 ◆三条RC 26～27日 一泊移動例会 「秋の親睦旅行 in 黒部」 (記帳できます)	28 ◆三条東RC 夜例会 「親睦夜例会」 於 加賀苑 (記帳できます)	29	30

※近隣RC例会変更のお知らせ！(記帳できます)

- 燕RC ————— 10月7日(木)、28日(木)
- 加茂RC ————— 10月7日(木)、28日(木)
- 吉田RC ————— 10月15日(金)

記帳場所

燕三条ワシントンホテル
加茂市産業会館
山岸会計事務所

次週例会 9月29日 **クラブ休会**

次々週例会 10月6日 「ライラ研修報告」
新世代奉仕委員長 成田秀雄 会員
於 ハミングプラザVIP

