

山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2015-2016

事務所

〒409-3812

山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク (株)カルク内)

TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>
FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net



世界への
プレゼントになろう

Weekly Report

会 長 樋貝 浩久

副会長 石原 満彦

幹 事 田中 雅承

副幹事 小池 章治

会 計 田中 雅貴

会 報 石原 満彦

2015~2016 RI 会長
K.R. "ラビ"ラビンドラン

【例会日】
毎週金曜日 12:30 ~ 13:30

第 2620 地区 ガバナー
野口 英一

【例会場】
(株)カルク (055-273-5344)

2015 年 9 月 4 日 第 1690 回例会

本日のプログラム

会員卓話 林 美喜枝 会員

会長挨拶

「酸化した油は猛毒」

会長 樋貝 浩久

トランス脂肪酸と並び、危険極まりないのが「酸化した油」です。油には、「摂取してよい油」と「絶対に摂取してはいけない油」があるのですが、トランス脂肪酸と酸化した油は両方とも、絶対に摂取してはいけない油です。

油が、主に加熱によって酸化すると体にとっては猛毒となり、それを知らずに多量に摂り込んでしまうと、防御反応として嘔吐や下痢などの症状が起きることもあります。そこまで至らなくとも、劣化した油を使って調理したものを食べた後、酸っぱいゲップが上がってきたといった経験をしたことがある人は少なくないはず。油を熱すると分解が起こり、その分解した成分と酸素分子が化合して酸化が始まります。油で調理したスナック菓子や揚げ物の油には、酸化した油が多量に含まれています。それを日常的に摂取していると健康のレベルが

低下してしまいます。

さらに注意しなければいけないのは、私たちの体内に不飽和脂肪酸が摂り込まれた時に、その一部が活性酸素の働きによって、過酸化脂質という非常に毒性の強い物質に変化してしまうことです。過酸化脂質は周囲の細胞を連続的に酸化させていき、結果として細胞自体が機能を損ない、やがては細胞の中の核にある DNA を傷つけることとなります。そうして細胞が変異することでがん細胞に変化してしまうのです。

呼吸によって取り込まれた酸素の 2 ~ 3 % は活性酸素になるといわれています。活性酸素は一方で私たちの体にとっては猛毒なのですが、他方では体内に入ってきた細菌やウイルスなどをやっつけて無害化してくれるという有益な働きも持ち合わせています。したがって、ある程度の活性酸素は身体にとって有用なのですが、問題は必要以上に活性酸素が体内で大量に発生してしまうことです。それを防いでくれるのが、いわゆる抗酸化物質で、野菜や果物に含まれる植物栄養素(植物化学物質とも呼ばれる)や、ビタミンC、ビタミンEがその代表といえます。

幹事報告

幹事 田中 雅承

1. 先週の夜間例会は「第17回たべもの異文化交流会」に、天候を気にしながらも「昔ながらのところでん」を出店し、大変好評を頂きました。

会員の皆さん、ご協力・ご奉仕を有難うございました。

2. 本日は、米山奨学生の駱 予倩さんが報告を兼ねて奨学金の授与に参りました。樋貝会長、後ほど奨学金の授与を宜しくお願い致します。

3. 国際ロータリー財団より、石原 満彦会員に「ポールハリスフェロー」の認証とバッジが届いておりますので、樋貝会長よりお渡し致します。よろしくお願ひ致します。

4. 8月23日(日)に静岡で行われました、「地区ロータリー財団セミナー」の報告を後ほど致します。

5. ロータリー米山記念奨学会より「ハイライトよねやまNo.185」が届いておりますので、回覧を致します。

6. 第2620地区 野口 英一ガバナー事務所より、11月6日(金)・7日(土)に行われます、「地区大会」の早割登録申請を致しましたので、お知らせ致します。

7. 例会変更のお知らせ

☆甲府シティロータリークラブ☆

9月9日(水)の例会は「R情報委員会担当例会」の為 日時・会場の変更
日 程：9月5日(土)
点 鐘：午後6時30分
会 場：「治作鮎」

甲府市中央 4-8-19

☆甲斐シティロータリークラブ☆

9月9日(水)は「休会」
9月30日(水)の例会は「ガバナー公式訪問例会」の為 山梨中央RCとの合同例会に変更
点 鐘：午後12時30分
場 所：「ティンカーベル」昭和町

前回の例会記録

第1689回 出席報告

会員数	免除	出席者	欠席者	出席率	メイクアップ	前回の修正出席率
11名	0名	9名	2名	81%	3名	100%

届出欠席者 田中 雅貴君 原田 哲君

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 田中 雅貴君 樋貝 浩久君
林 美喜枝君

ビジター 米山記念奨学生 駱 予倩さん
備考 なし

ニコニコ BOX

・ 駱さん、今日はようこそ。

林 美喜枝 田中 雅承

<終戦から70年>

「人はみな平等」(2)

井川 實 先生

子どもの目から見ても過剰な労働にやっと耐えている母に、どうしてもそんな話はできませんでした。まして小さな弟や妹にそんな惨めな兄の顔を見せるわけにはいきません。私は、毎日近くの小川で汚された手足や服や自分の泣き顔を洗って、平気な顔で帰ることにしていました。

しかし、ある日、とうとう私のがまんの限界を超える事件が起きてしまったのです。

学校からの帰り道、五人ほどの近所の子どもたちが待っていて、いつものとおり、私をいじめにかかりました。が、その日は五年生の番長のようなKという名の子もまじって、いつもより激しくせまってきました。

「こら、お前。今日の給食のパンを盗んだやろう？どろぼうめ！白状せえ！」

と言って、私の首を絞めにかかったのです。もちろん身に覚えのないことですから、私は必至に抵抗して、夢中でその五年の番長の腕に噛みついたのでした。(つづく)

次回のプログラム 9月11日(金)

会員卓話 遠藤 一郎 会員