

前週例会（1月24日）レポート

来訪ロータリアン

高松 R C 三 矢 昌 洋 君 高松 R C 大 西 均 君
〃 吉 川 武 宏 君 〃 前 谷 亮 三 君
4名

ニコニコBOX 創立第2121回例会 38件 計 52,000円 累計 1,069,000円

- 三井さんにお世話になりました。 野村君
- 木場先生にお世話になりました。 中村君
- 長瀬さん、新谷さん、上野さんにお世話になりました。 大山君
- 三井さん写真有難うございました。 篠原君
- 穴吹君、東 君、竹中君、土屋君
- 池内君、槇塚君、中村君、米田君
- 久郷君、川畑君、長谷川君、松下君
- 関谷君、阿比留君、佐野君、上野君
- 赤田君、新谷君、西山君、長瀬君
- 石濱君、吉田君
- 第67回国民体育大会冬季大会スキー競技に団長として参加する事になりました。 木場君
- 早退お詫び。 半井君、土屋君、池内君、植松君、中山君
- 錦織(にしこり)圭が全豪ベスト8に進みました。 米田君
- 卓話の機会を与えていただきました。 篠原君
- 氷点下の北京で3日間滞在してきました。 篠原君
- 同好会コンペでまぐれで優勝する事が出来ました。 安富君
- 篠原先生に卓話をお願いしました。 西山君
- 半期無事終了しました。下半期もよろしく。 佐野君
- 関谷さんお帰りなさい。 木場君

会長報告

- 今年で早くも4週間目に入りますが、私も新年の行事があり少し太りました。身体を少し動かさなければと最近思っています。明日からは人間ドックに行きますが皆さん方も健康管理は自分で自覚をもってして下さい。人間は健康でないとい何をするにも消極的になっていくと思います。

幹事報告

- 2月のロータリーレートのお知らせ…現行と変わらず1ドル=78円です。
- 例会臨時変更のお知らせ

月 日	曜	クラブ名	例会場	→	月 日	曜	場 所	時間
2月14日	火	当 ク ラ ブ	リーガホテルゼスト高松	→	2月14日	火	ボワ・エ・デュボン	12:30

卓話

- 「癌の予防とファイトケミカル」 ロータリー情報・雑誌委員会 副委員長 篠原 徹君
癌の事に皆さんも関心があると思いますので、癌を中心に現状の話をしたいと思います。癌の予防という話ですが、癌に効く薬はありません。もし薬があれば癌になる人もいなくなるのですから、今日本で死亡原因の1位は癌で、2位は血管病例えば脳梗塞、心筋梗塞、腎不全等です。要するに人間は癌か血管病で死んでいきます。アメリカの有名な医師も言っておりますが、いろいろなサプリメントも効きません。しかしそうは言っても何か無いのだろうか？ということなのですが、人間は60兆から100兆の細胞により形成され酸素を吸っている。酸素を吸う事によって細胞を活性化しているが、中には細胞が燃え尽き悪くなるのも出てくる。若いときは免疫細胞によって直せるが、歳とともに免疫細胞も弱くなり結果癌に変わっていくわけです。癌になるのはどうしようもないが、癌を抑える為に何かないのだろうか。自分の食生活を考える事によって抑える可能性はあります。今フィット(ファイト)ケミカルが言われておりますが、要は野菜、果物を継続的に取る事により癌を少しでも抑制していこう。すなわち生活習慣を変えることにより効果が出てくる。その野菜・果物の中でも何が良いのかと言えば、私としては
1)お茶、中でも緑茶が一番良い
2)ニンニクかネギ類
3)ウコン(黄色い成分が良い)、生姜湯で飲むのが良い
4)豆類例えば大豆
5)柑橘類とブドウ類
毎日しっかりと野菜・果物をたべて下さい。癌を抑える効果は出てきます。



高松東ロータリークラブ 会長 佐野 年計 幹事 米田 敬