

# The Rotary Club of KOBE-NORTH

Weekly  Bulletin

NO.44 通算1988回

2015～2016年度RIテーマ



世界へのプレゼントになろう

## Be a gift to the world

クラブ会長のテーマ

「見つめよう我がクラブ」

— 親睦と奉仕の調和を —

会長 中西 勝 幹事 西村 文茂

### 今週の例会プログラム(6月17日)

「子供の矯正歯科治療」

大塚 重雄会員

ソング:琵琶湖周航の歌

### 次週の例会プログラム(6月24日)

「退任挨拶」

中西会長、大久保副会長

西村幹事、茅園 SAA

ソング:神戸北ロータリークラブの歌



【平成28年6月10日の例会より】

### 会長報告(中西会長)

皆さん今晚は。

きょうは梅雨の中休みのようですが、うっとりしい季節に入りました。梅の実熟れる頃ゆえ梅雨と称するようですが、季節それぞれの営みは自然のサイクルです。この梅雨空の下「紫陽花」や「花菖蒲」がひとときわみずみずしく咲き誇っております。日本の自然はそれぞれに豊かな表情を見せてくれますね。

神戸第2グループの新旧会長幹事会が6月6日西村屋但馬路で行われました。西村幹事、八十島次期会長、茅園次期幹事と出席してまいりました。次期ガバナー補佐は、神戸須磨クラブの山下会員です。なごやかな会議でした。

残念なお知らせですが、松岡会員が今期をもって退会されます。

### 幹事報告(西村幹事)

1. 地区の研修等再度確認します。

#### ・2016年規定審議報告会

日時: 2016年6月11日(土) 13:30~16:30

場所: 神戸商工会議所 神商ホール

出席者: 西村幹事

#### ・2016-17年度増強・拡大、公共イメージ合同セミナー

日時: 2016年6月12日(日) 13:00~

場所: 三ノ宮コンベンションセンター

例会場 ANAクラウンプラザホテル神戸 9F 〒650-0002 神戸市中央区北野町1丁目1 TEL. 078-291-1121  
例会日 金曜日 18:30~19:30  
事務局 ANAクラウンプラザホテル神戸 11F 〒650-0002 神戸市中央区北野町1丁目1  
TEL 078-231-2211 FAX 078-231-2211  
E-mail: info@rotarykn.com ホームページ: http://rotarykn.com

出席者：多田次期増強委員長、八十島次期次期会長、茅園次期幹事

・2016-17年国際ロータリー第2680地区第34回インターアクト地区大会のご案内

日時：2016年8月20日（土）～21日（日）

場所：豊岡市民プラザ（JR豊岡駅前） 宿泊：奥城崎シーサードホテル

2. 他クラブの週報を回覧します。;

## 委員会・同好会報告

### ・青少年奉仕委員会

岡本委員長

神戸北ローターアクトクラブの解散について

先日、元会長の寺坂 千保さんより西村幹事に「会員がなくなり解散した」と、神戸北ローターアクトの解散届と、備品資料等まとめて送付してきました。

最近の活動活動休止状態を勘案すれば、解散・廃止も止む無しと判断しせざるを得ないかと考えます。6月理事会に諮っていただき承認をえましましたので、ご報告させていただきます。

## 本日の例会プログラム

### 「野菜雑感」

石田 義治会員

新鮮な野菜には生命力、生命の根源と言われる酵素が豊富に含まれている。

このため酵素のおかげで体内の酵素を使わずに楽に消化吸収することができる。食べ物を加熱すると酵素は54.5度で死んでしまいます。

酵素が死んだ食べ物に生命力はありません。

「水分や酵素が豊富に含まれた生のものを食べることの重要性」について半世紀以上研究しているノーマン・ウォーカー博士は、「自然の恵み健康法」で次のように述べています。

人間の細胞内にある酵素は、植物の細胞内の酵素と酷似している。従って私たち人間の体は天然の食べ物の細胞から酵素というパワーを与えてもらって活気づけられていられるのである。加熱調理した食べ物は死んだ食べ物以外の何物でもない。と述べています。

人の体内で作られる酵素は3000種類にも及んでいますが、酵素の製造能力は低下していきます。一般の老人の酵素は25歳の人のおよそ1/30です。生の野菜果物を多く食べている人は酵素預金を節約することが出来るので、いつまでも若々しくエネルギーでいられます。

野菜果物にはたんぱく質を構成するアミノ酸が豊富に含まれています。バナナに含まれているタンパク質は赤ちゃんの理想的な植物とされる母乳の含まれる量と同量（カロリーの5%）です。オレンジには7.8%イチゴには、10.2%も含まれています。体が必要とするタンパク質は一般に信じられている量よりずっと少量（1日25グラム）です。

こんなに少なくても済むのは私たちの体は自らタンパク質の70%を体でリサイクルしているからです。野菜果物を主食にしてタンパク質不足になることはありません。信じられないかも知れませんが、100カロリーあたりで見るとブロッコリーに含まれているたんぱく質はステーキの2.2倍もあるとのこと。野菜果物はビタミン、ミネラルの宝庫です。

これらの成分は酵素と共に働き体の代謝機能が円滑に行われるのに役立っています。私達人類を含む霊長類は体内でビタミンCを合成することが出来ない唯一の動物です。即ち私達の体はビタミンCの宝庫である果物を食べなければ機能しない体で作られています。

又、ミネラルは健康な血液や骨組織の作り替えに必要な栄養成分を豊富に与えてくれます。その上に野菜、果物には体内で作ることのできない必須脂肪酸も含まれています。

毒血症（すなわち病気の根源）を一掃する強力な味方です。加工糖製食品や動物性食品を中心と



した現代人の食事では食物繊維をほとんど摂取できません。

生涯スリムで健康な人生を送るには毎日 30～45 g の食物繊維が必要ですが、ファーストフードやコンビニ弁当を常食し、新鮮な果物、野菜サラダを食べない人たちは毎日 2 g 程度しか摂取できません（平均的日本人の摂取量は 16 g）野菜や果物を生で加工せずに食べた時、中に含まれている食物繊維（不溶性）は大腸の箒となって老廃物をさらい出してくれます。ところが食べる前に加熱すると熱がその生命力を破壊してしまうため生命のないものになってしまうために腸内掃除をしてくれるモップとしての働きは失われかえってネバネバしたカスを腸内壁に擦りつけていくこととなります。こんなことを長年続けているとネバネバ状の体積物は発酵し毒血症を引き起こすこととなります。

大腸は不活発になり形が変形し便秘、大腸炎、憩室ポリープ、大腸癌などへ悪質化していくこととなります。また、リンゴ等に含まれるペクチンのような水溶性の繊維は脂肪、コレステロールの代謝を高め、心臓病のリスクを減らすのに役立つことも最近の科学が明らかにしています。

◎ ゲスト           なし           ◎   ビジター           なし ◎   メイクアップ   なし

◎ 欠席者           2名       堀内会員、西川会員

◎ 出席報告

八十島出席委員長

例会日	会員数	出席会員数	免除会員数	メイクアップ数	欠席会員数	出席率 (%)
6月 10日	25名	22名	1名	0名	2名	91.66%
5月 27日	26名	20名	3名	0名	3名	86.95%



### 今週の歌

#### 琵琶湖周航の歌

一 われは海の子 さすらいの

旅にしあれば しみじみと

昇る小霧や ささなみの

滋賀の都よ いざさらば

二 松は緑に 砂白き

雄松が里の おとめ子は

赤い椿の 森かげに

はかない恋に 泣くとかや

