

地区スローガン：「ロータリーから千葉を元気に」
会長方針：「温かいクラブ・活気のあるクラブ・調和のとれたクラブ」

国際ロータリー第2790地区 第3グループ

千葉西ロータリークラブ

Rotary Club of Chiba-West

WEEKLY COMMUNICATION

創立 1976年1月20日 承認 1976年2月25日
会長 野口アキ子 幹事 飯高喜代志
例会場 千葉スカイウィンドウズ 東天紅 センシティタワー23階
TEL 043-238-5555
例会日 毎週火曜日 12:30~
事務局 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階
TEL 043-245-3202 FAX 043-245-7522
E-mail : chibawestrc@wrpc.co.jp
URL : http://www.chibawest-rc.net/

■ 会長挨拶 / 野口アキ子 会長

最近、「食育」が注目されてブームとなっています、いつ頃からか調べてみました。今から100年以上も前の明治42年に日本で初めて「食育」と言う言葉を使い、食の大切さを説いた食育の祖（みつぎ）と言われていた石塚左玄氏「医師・薬剤師」で「食養医学」を提唱した方の言葉に「春は苦味、夏は酢、秋は辛味、冬は油と」と言う言葉がありました。

春は苦いものを食べ、冬の間に蓄積した脂肪や老廃物を排出して胃腸の働きを整える、夏は酢で食中毒を予防し食欲を増進させる、秋は辛味で夏場にゆるんだ身体に刺激を与える、冬は寒さに備えて皮下脂肪を備えるために油を摂ると言う意味だそうです。四季のある日本に住む私達は、その季節に合わせた食事を摂ることの大切さを改めて知る必要があるのではないのでしょうか。

毎月19日は食育の日と言って食に関する現状と課題をほんの少し意識して望ましい食生活や栄養バランスのとれた食事を実践できているか考えるのも健康予防のために良いと思います。そして、今の課題では野菜の摂取量が若い世代で不足していることが分かっています。一日の野菜摂取量の目安 350g（生野菜片手山盛り3杯）一回の食事で必要のようです。

野菜のパワーとしては

- ①ビタミンが身体の調子を整える
- ②食物繊維が便秘予防
- ③生命維持に必要なミネラルの供給源
- ④カリウムがナトリウムの排泄を促す
- ⑤食卓の彩りが良くなり、かさが増えてボリュームアップ等

野菜の役割は大切な事をお話ししました。

ファイトケミカルで体を守る強さを身に付ける

野菜や果物には免疫力や抗酸化力を高めるファイトケミカルが豊富なんです。ファイトケミカルとは自らの意思で移動することのできない植物が、紫外線や暑さ寒さなど外部の刺激や害虫による攻撃から身を守るために作り出す成分の総称で、その植物を食べた人の体内でも有益な働きをするそうです。

主なものにポリフェノールやカロテノイドなどがあり、ブルーベリーに含まれるアントシアニンやほうれん草のルテイン、緑茶のカテキン、トマトのリコペンなど、数千種類があるとされています。

抗酸化作用は活性酸素の害を防ぐ働きのことになります。例えば、呼吸で取り込んだ酸素のうち数%が活性酸素に変わるものの、それが適量であれば有効活用され、その後は適切に処理されるしくみになるとの事です。その中でも加齢の影響や、紫外線、大気汚染などの有害物質にさらされたり、心身にストレスを受けたりすると、過剰な活性酸素が体内に悪影響を及ぼすようになります。これを防ぐのがファイトケミカルのお役目になります。

また体内ではがん細胞も毎日生まれながら、その増殖を抑制するしくみもファイトケミカルが担ってくれているそうです。

細胞が喜ぶ野菜や果物の上手な食べ方

①旬のものを食べる

旬の農産物にはファイトケミカルなど栄養素が豊富です。年中同じような野菜ばかりを食べている人は、改めて「旬のものを食べて見て下さい」

②無農薬を選ぶ

農薬の心配がないものを選びたいですね。一般的なスーパーで売られているものよりお値段は高くなりますが、体の先行投資だと考えれば有意義な選択になります。

③いろいろな種類を食べる

野菜や果物に含まれる栄養素ファイトケミカルの種類も異なります。幅広い種類を食べることで、ファイトケミカルの健康効果の恩恵を頂けます。

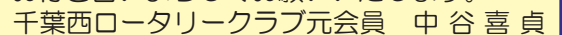




小林一生



元米山獎學生 王 愛 楨



本日の出席	総 数	対 象 者	出 席	欠 席	出席率	ニ コ ニ コ B O X	合 計	次週 の プ ロ グ ラ ム	
	名	名	名	名	%		円		
前々回修正	メーキャップ			欠 席	出席率		累 計		
	名			名	%		円		