



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

週報 No. 27

2013.1.23 (No.2718)

第2560地区ガバナー／鈴木重 壱  
 会 長／杉山 幸英  
 会長エレクト／丸山 行彦 (クラブ奉仕A)  
 副 会 長／高橋 司 (クラブ奉仕B)  
 幹 事／若槻八十彦  
 S A A／西山 徳芳  
 会 計／小出子恵出

例会日／毎週水曜日 12:30～  
 例会場及び事務局／  
 三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内  
 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)

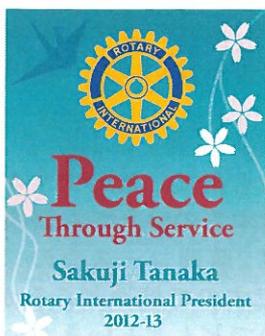
■本日の出席会員数:56名中40名  
 ■先々週出席率:87.04%

【ゲスト】

・ひまわり 歯科医院  
 院長 鈴木公子 様 (柏崎中央RC)

【先週のメークアップ】

- [1.17] 加茂RCへ  
 ・加藤紋次郎さん
- [1.21] 三条南RCへ  
 ・小林敬典さん
- [1.21] 4RC合同例会打合わせ会議へ  
 ・佐野勝榮さん、浅野金治さん
- [1.22] 三条北RCへ  
 ・杉山幸英さん



「奉仕を通じて平和を」

2012～2013年度国際ロータリーのテーマ

「十日町市 松之山・むこ投げ」



会 長 挨拶

杉山幸英 会長



皆さんこんにちは、挨拶申し上げます。  
 本日は柏崎中央RC鈴木様ようこそおい  
 で下さいました。ごゆっくりお過ごし下さ  
 いませ、後ほど卓話を宜しくお願い致します。  
 大寒が過ぎましたら暖かくなりまして、  
 本日はこのような素晴らしいお天気になり  
 ました。通常は大寒から立春までが一番気  
 温の下がる時ですが、今年はどうしたのだし  
 ょうか？後が恐ろしいような気がします。

昨日(1月22日)に三条北RCに卓話に行ってまいりました。  
 北RCでは三条市内の各クラブ会長より卓話をして頂きたいと  
 という事で、三条市内では何でも一番で三条RCが行ってきまし  
 た。2月に南RC会長、3月に東RC会長のようです。他のクラブ  
 に何うと色々違う所が有り興味のあるところも御座います。  
 北RCでは握手タイムが有りました。他にニコニコの発表で金  
 額の数字が出たりしていました。当クラブでは何口と口数です。  
 三条RACではニコニコの発表はメッセージの後“多額をいた  
 だきました。”です。なかなか良いなと思って聞いて来ており  
 ました。

三条RACは皆様のご協力のおかげで10名未満から17名にな  
 りました。有難うございました。三条RACの活動も活発に行っ  
 ております。内容もすばらしく、例えば、例会には全員1分間  
 スピーチもしくは3分間スピーチを行っております。テーマは  
 有ったり無かったりですが、時間内に伝えたい事を要約して  
 お話されていて、係の方が時間を計っておられます。会  
 社でも人前で短時間で人に伝えられ大変良い事だなと思っ  
 ております。

三条RAC例会に出席された事の無い人はぜひ参加されて三  
 条RACを理解してやってください。

# 幹事報告

## 若槻八十彦 幹事

◎山崎堅輔ガバナーエレクトより  
「2013-14年度 RIテーマ発表の報告」  
2013-14年度  
国際ロータリーのテーマ  
『ロータリーを实践し  
みんなに豊かな人生を』



◎地区ロータリー財団委員会より  
「2013-14年度 R財団地区補助金の申請受付について」  
1. 申請は年に1回となります。  
2. 申請の時期が、事業を実施する年度の前年度の2月末までになります。  
3. 申請には以下の要件が必要です。  
・クラブは、資格認定覚書(MOU)に署名し、地区に提出すること。  
・地区の第2回財団セミナーに参加すること。  
※申請締切日 2013年2月28日(木)必着

◎地区ロータリーアクト委員会より  
「2012-13年度 第43回地区大会本登録のご案内」  
日時 3月9日(土)  
登録開始 12:00～ / 記念式典 13:00～  
会場 料亭 やすね(上越市)

◎鈴木ガバナー事務所より  
「リスボン年次大会 日本人親善朝食会のご案内」  
日時 6月23日(日)  
開場 6:00 / 朝食会 6:30～8:30  
会場 シェラトン リスボアホテル&スパ  
締切日 3月15日(金)  
※定員(400名)になりましたら、早めに締め切ります。

## ニコニコBOX

### 柏崎中央RC 鈴木公子様

今日は卓話にお呼び頂きありがとうございます。  
精一杯頑張らせて頂きます。

### 杉山幸英さん

大寒を過ぎましたが本日はすばらしいお天気になりました。  
柏崎中央RC 鈴木公子様、遠い所卓話有難う御座居ます。

### 渡辺良一さん

先週例会の最中に初孫が生まれました。男の子です。  
鈴木公子様、卓話よろしくお願ひ致します。

### 樺山 仁さん

久しぶりの青空で気分がとてもさわやかです。  
昨夜銀行の新年会では、半年ぶりの仲間に会え幸せです。  
本日の鈴木様の卓話に期待して。

### 斎藤真澄さん

今年初めての出席です。  
鈴木公子様の卓話を楽しみにしています。

### 若槻八十彦さん

鈴木様、遠くから来ていただき有難うございます。

### 川瀬康裕さん

鈴木公子様卓話ありがとうございます。  
都合にて早退させていただきました。

### 平原信行さん

ボックスに協力して。

五十嵐昭一さん、明田川賢一さん、小越憲泰さん、金子俊郎さん、渡辺勝利さん、船越正夫さん、米山智哉さん、丸山行彦さん、歸山 肇さん、小出子恵出さん、木村文夫さん、内山 晃さん、関川 博さん、会田二郎さん、阿部吉弘さん、松永一義さん、高橋 司さん

鈴木公子様、今日は卓話ありがとうございます。  
お話楽しみにしております。

1月23日分 ￥28,000  
今年度累計 ￥881,000

## 卓 話



ひまわり歯科医院 院長

鈴木公子様 (柏崎中央RC)

プロフィール

1959年 新潟県刈羽村生まれ

1984年

日本歯科大学新潟歯学部卒業

長岡市宮内 関歯科医院勤務

1986年 ひまわり歯科医院開業

小学生の頃に心臓病が見つかり その後 子宮内膜症・アトピー性皮膚炎・角膜潰瘍による角膜剥離と3ヶ月の失明・頸椎ヘルニアなど 多くの病気を経験  
24歳のときに食事療法と出会い 病気と共存しながらも33歳のときに不可能といわれた出産も果たし娘のアトピーも克服

現在も糖尿病・心臓病と共存中

自分の病気を通じて 患者さんのみならず多くの方たちに講演やマスコミを通して 歯と食事 噛むことの大切さを伝えている

主な著者「給食の力」(共著) 風濤社

「きれいに死にたい」 風濤社

こんにちは。紹介がすばしくって、今冷や汗がどっと出ています。

私は年間50から60回の講演を日本中で、そしてバラエティの番組などにも出ているのですが、男性しかいないところでお話するのはとても緊張しています。そのうえ私の話は2時間コースなので、それを30分で話せとのことですので倍速どころか4倍速くらいしないとダメなのでどどんいきたいと思います。私はクラブで幹事の時が中越地震、会長の時が中越沖地震と凄まじい時に役職をこなしていただいたので、今は平社員なのでとっても楽をしています。

私の紹介をしたいのですが、これを話すだけでも30分かかると短縮しお話しします。これから私がどんなことを日本中のみなさんに伝えるため走って廻っているか、ということをお話しします。

食事療法。食事を直すと人間は身体を治すこともできるし、病気にならないように予防できるんだという事を短く纏めて話します。誰でも今日からできる‘食事に対する10箇条’を主に話します。基本はご飯をしっかり食べるということです。こんな事を新潟で話したら笑われそうなのですが。

私は昭和34年に刈羽村で生まれました。田舎育ちの長女で、すくすくと育ったのですが13歳の時に父子家庭になってしまい、そのためにイジメも受けてたりして。それをかわいそうがったおばあちゃんが、たくさんのお菓子を買って甘いものをふんだんに食べさせてくれました。そのおかげで、次々と病気になってしまうのです。最初は、甘いものを食べても、しっかり歯を磨いて虫歯にならないければいいと思っていた。

小学校6年生のころにはすでに病院通いしてました。心臓が悪かったので走るのも苦しいし、風呂に入るのも苦しいと診てもらったら体の成長がおかしいといわれ、それから次々と病気が見つかるのです。高校時代にはあと1週間で死ぬかもしれないというひどい肺炎にもなったりしました。

病気の中でも一番辛かったのが腫瘍です。20歳の時に見つかった時には悪性になる可能性があると言われました。さらにアトピーもひどかったんです。

20歳の時、腫瘍が悪性になって肺にでも転移したら命取りになるから、患部を取らなければいけないと言われ、なんとか取らなくてもいい方法はないかと尋ねたところ、強い薬を試して様子を見ようということでホルモン剤を飲むようになりました。しかし、副作用がひどくて、むくんで、吐き気がして、食欲がなくなるという状況です。

私が飲んでいたのは非常に強いホルモン剤で2年以上服用すると非常に発癌率が高いというのを3年以上飲んでいました。今にも死ぬようなお年寄りが飲むような心臓の薬も飲んでいて、ほかにもたくさん薬を飲んでいましたが、このままでは薬の副作用で死んでしまう。全部やめて、もう一度検査をすることになりました。結局はこの薬ではダメということで、当時、厚生労働省が認めていない新薬を実験台として飲むことになるのですが、ちっともよくならない。卒業も決まって国家試験も受かったのに入院と手術。

その後、3カ月で退院し、なんとか働きたいと思い大学の教授にお願いして探してもらいました。その歯科医院に給料もいらなからと通ったら、そこまで言うならとお世話になることになりこれが転機となりました。

その歯科医院の先生は、1人に対する治療時間がとにかく長いので、待合室ですごく待たせているの

に誰も文句を言わない。「効率が悪い」と思っていたが、院長に言われたのは「病気は、必ず病気になる原因がある。その原因を患者さんから聞き出して取り除かなければ、どんなにいい治療をしても再発して戻ってきてしまう。病気の根本にある原因を取り除くのが根本治療。仕事は何なのか、家族にどんなストレスがあるのか、今までどんな病気をしてきたのか。それを聞き出して初めて治療をして、もう病気にならないように指導することが我々の役目」と言われて病気が一番大きい原因は、その人の生活にあると気がきました。そしてもっとも大きなのが食事。私自身が食事療法で治そうと思って試行錯誤していて気がついたら、ご飯とみそ汁と焼いた魚に漬物、煮物という野菜料理。それでもアトピーを治したいと3カ月頑張ったらツルツルになった。皮膚科に通って薬も飲み続けても治らなかったものが、3つの食品を3カ月やめただけで治りました。

食事にはすごい力がある。勉強してたどりついたのが東洋医学です。そこから勉強して食事療法を続けるうちに病気も治り始め、こんなにすごい力があるなら患者さんにも伝えないといけない、そして、講演するようになるんです。

では、これで健康になったかという、小さい時からの食生活というのはものすごく体に影響を与えている。その後、31歳の時に失明する。3カ月まったく両目が見えなくなる。角膜が3回ずつ剥離している。もう1回、剥離すると治らないと言われたが治った。そして、絶対にできないと言われていたのに33歳の時に子どもにも恵まれました。でもその子は私以上のアトピーでした。小さなその子がかゆさで肌をかくと肌がただれて血まみれに。これも食事でも治りました。これでいいかと思ったら12年前に糖尿病になり、8年前に心臓がさらに悪くなりました。私のような思いをさせないように、1人でも多くの人に食事の力を伝えようと講演しています。

健康食品や健康療法などが山のようにあり、学ぶのに1カ月あっても足りない程。今日はこれさえ守れば大丈夫という10項目をお伝えします。ほとんどの場合は自分で病気にならないようにすることができるのです。

食事についての10項目。その**1番目**が「ご飯をしっかり食べる」こと。昭和30年ころまでは、日本人は世界で最も長寿な国、今は、世界で最も寿命が落ちてきていると言われるほど、日本人の健康状態が悪くなってきている。その一番の原因がご飯を食べなくなってしまったこととされています。では、ご飯の代わりに何を食べているのかというとパン。ご飯とパンが同じと思ったら大間違い。パンはお菓子、砂糖をたくさん入れなければふんわりとはしないんです。ご飯の中に砂糖を入れる人はいない。それを、ご飯とパンは同じでんぶん質だと言ってパンを食べている。

パンの原材料を見たことありますか？原材料は多

く含まれるものから書かなくてはいけないことになっているのですが、食パンは小麦粉の次に砂糖が多く含まれている。砂糖を多く使わなければ、イースト菌が働かず、ふわふわにはならない。

ご飯とパンをエネルギーで比べると大きく変わらないが、1番大きいのは脂肪が半分で済む。炊きたてのご飯はそのまま塩むすびにしてもおいしく食べられるが、焼き立てのパンでもそのままでは水分含有量が少ないので、のど通りが悪い。そこでマーガリンなどの油を塗るしかない。おかずはハムエッグにサラダ。マヨネーズ、ドレッシングすべて脂肪になる。ご飯を主食にするだけで非常に栄養バランスの良い、メタボリックを避けることのできるメニューになります。

飯食とパン食の血糖値の推移を見ても、その違いは明らかで、5年ほど前に「隣の子どもはどうやって東大に行ったのか」という本がベストセラーになりましたが、その第1番目が「食の力」、朝食にご飯を食べた人の勝ち。パンはあつという間に消化吸収され、あつという間に血糖値が下がります。血糖値が下がるとお腹がすくだけではなく、脳に酸素がいかなくなる。パンはおよそ2時間後には血糖値が下がる。2時間後には、集中力も思考力も落ちてしまう。ところが、ご飯はゆっくりと消化吸収されるので、血糖値の下がり方もゆっくり。4時間か5時間同じ血糖値を続けることができ、子どもたちは勉強に身が入り、入試の時など朝、パンを食べて出た子どもは9時ころには脳のエネルギーが切れてしまいます。

10項目の**2番目**は「飲み物はノンカロリーのもの」。健康のためにスポーツドリンクを飲むって人がいます。作った時のコンセプトは「飲む点滴」とされ速やかに水分やミネラルなどを吸収する体にいいものを作られました。しかし、最初は甘くなかったので売れなかったんです。どんどん果糖、ショ糖、ブドウ糖を加えていった結果、500ミリリットルの中に30グラムの砂糖が入っています。ペットシュガーにして15本です。体に良い飲み物ではなく体を壊す飲み物になってしまっています。厚生労働省も6年ほど前に熱中症予防のためにスポーツドリンクを原液のまま飲むと症状が悪化するので、最低でも2倍以上に薄めるよう警告しています。そして、某乳酸菌飲料。体にいいからと子どもに与えるお母さんがいるが、これも砂糖がたっぷり入っていて80ミリリットルの1本の中に19グラム砂糖が入っている。ペットシュガー10本です。

子どものためにおいしいジュースを飲ませてあげると、子どもの体をどんどん壊してしまうことになる。砂糖を多く取ると、私たちの体は体内に蓄積させないために排出しようとする。余分な砂糖を排出するにはカルシウムと結びつけなければならない。そのカルシウムはというと骨から取られる。成長期の子どもに砂糖が入っているものをたくさんやると、骨がスカスカになってしまう。

缶コーヒーも1本に20グラムくらいの砂糖が入っている。微糖でも結構な砂糖が入っている。缶コーヒーをお茶代わりに飲んでいると、自分の体をどんどん悪くしてしまう。主食をご飯にし、飲み物を砂糖の入っていないノンカロリーのものにするだけで、かなり日本人の健康は守られる。

果汁100%のジュースならどうかという人がいるが、これも形が違うだけで多くの砂糖が入っている。野菜ジュースも同じ。決して飲む野菜ではない。飲んでいいのはお茶と水。糖分は脳のために必要だという人もいるが、私たちの体はどんな物を食べてもブドウ糖に分解して、脳に送るようにできている。わざわざ砂糖で取る必要はないのです。

**3番目**は「食間を開ける」、**4番目**は今言ったように「砂糖の入ったものは極力控える」。

**5番目**は「味噌汁・漬物を毎日食べよう」ヨーグルトを食べるのではなく味噌や醤油、漬物、納豆です。日本の食文化で最も素晴らしいのが発酵食品とダシをふんだんに使っていることです。

**6番目**は「副食は季節のものを彩りよく、果物はほどほどに」。その土地でその季節に取れたものは、それなりに体にいいものだけ。だから、真冬にトマトやキュウリを食べる必要はありません。なぜなら体温を下げるからで体温を下げて夏場をしのぐために夏野菜がある。逆に冬は根菜を食べて体を温める。果物も体にいいと思って食べ続けるのも体を壊しているだけ。取り過ぎはよくない。その土地で取れたものを少し食べるだけで十分。

**7番目**は「油、動物性食品の取り過ぎに注意」。つまり脂は極力とらないようにしようということ。血液がどれほど汚れるかということ。ある大学の教授がいい表現をした。「その家の人の血管の中の汚れは、その家の台所のレンジフードの油污れに比例する」と。レンジフードのギトギトの油污れが血管にこびりついていると思ってくれればいい。洗い物をする時に洗剤のいらぬような食生活をしていると、血液はサラサラになる。

**8番目**は「調味料は上質なものを」。調味料は食事の要。手抜きをせずに良いものを選んでください。

**9番目**は「危険な味3つを極力さける」。これは非常に重要なポイント。それは「白砂糖」、「油脂」、「化学調味料」。この3つの味は、麻薬と同じで非常に中毒性が強い。食べたらずばただけ、どんどん食べたくなる。この3つを食べ続ければどんどんメタボリックになって体を壊すだけです。

白砂糖、つまり精製しているショ糖。これが地球上に現れたのはヒポクラテスのころの医療現場。つまり薬だった。この白い粉は非常に気持ちよくなれる。どういう時に使ったかという精神安定剤。疲れた時に甘いものを食べるとホッとするというのはその作用。それが非常に早い。2、3分で血糖値は上がり、脳に酸素が行くのもものすごく幸せになる。

そして油脂。この「脂」の「旨(うま)い」という

つくり。これは本能、動物は常に飢餓から自分を守らなければいけない。そのためにはカロリーの高いものを食べた時にうまいと感じなければいけない。脂は1グラムで9キロカロリーある。だから、脂を食べた時にうまいと感じる。その典型が天ぷら。天ぷらは脂のないものを脂でコーティングするからうまい。油脂をかけると何でもおいしく感じる。これが「ごまかす」という言葉の語源にもなっている。つまり、ラー油をかければどんな食べ物でもおいしくなると。油脂はどんな場合でもうまい。だからこそ、それを自分から遠ざける必要がある。

化学調味料は、日本人が誇るだしの文化を化学的に調合して最高傑作としたもの。これを入れると何でもおいしくなる。ラーメンがしょっぱくて脂っこくても、最後まで食べきれるのは化学調味料がたくさん入っているから。ついついそれにだまされてたくさん食べてしまう。

この3つを食事から避けることができると最高に健康になれるが、逆に、この3つを合わせると最高においしいものができる。それがスナック菓子やファーストフードのセットメニューなんです。

最後の**10番目**が「歯ごたえのあるものをよくかんで」。最終的にはここにたどりつく。よくかむことで、唾液がたくさん分泌され、虫歯や歯周病、口臭の予防につながる。唾液というのは血液が98%。血液の中から唾液線を通してろ過して色の無い状態が出てくる。だから、たくさんの酵素が入っている。傷を治す、バイ菌を殺す、消化酵素、吸収酵素、それを全部混ぜ合わせたのが唾液。

O157の問題も、実は胃液で全部死んでしまう。唾液に混ぜて胃に行けば表面に全部胃液がかかるので一網打尽にできる。しかし、柔らかくてかまらずに飲

んでしまうと、表面の部分はいいが、中まで胃液がかからず、そのまま腸にいき、感染してしまう。食べるものには危険があるが、唾液と混ぜることで、その危険を回避することができる。30秒間、人の唾液にひたすことで、すべての発がん性物質は無害化されることも分かっている。いかにかむことが大事か。私たちは栄養を食べるのではない。かんで、唾液と混ぜることで初めて私たちの血となり肉となり、体にいいものとして取り入れられる。

たくさんの人を見てきた中で、結論としては、いかによくかめるか。総入れ歯でもいい。歯医者さんで直してきちんとかめる状態にしておく。かめる人は健康です。歯がボロボロの人で健康の人はいません。健康のためには、とにかく歯を大事にしてよくかむことです。それが何よりも素晴らしい、しかもお金のかからない健康法です。

90歳になるおじいちゃんが一度も歯医者にかかったことがないし、虫歯も一本も無いのですがいつか痛くなると悪いから診てください」と、お孫さんが一緒に来院されました。おまけに何にも病気がないとのこと。早速見せていただくと、32本の歯が全部健全に残っているではありませんか！しかも虫歯など一本もありません。思わず、聞いてしまいました。「おじいちゃん、いったい食べるのは何が好きなの？」「和食なら何でも食べる。でも、何がみんなと違うかといえば、お皿に乗ったものは、それがたとえ鯛であろうと骨も頭も全部噛んで食べる」おじいちゃんは、それから数年後に亡くなりました。お孫さんの話によると、亡くなる前の晩までしっかり働いて、しっかり食べて床につき、眠ったまま朝に亡くなっていたそうです。健康で死ぬということ。本当に、すばらしいではありませんか！

### 1. 朝食にパンを食べて1年半



### 2. 2歳の子供に哺乳瓶でスポーツドリンクを2ヶ月飲ませて20本がむし歯



### 3. 毎日缶コーヒーを7~8本飲んで、2年間でボロボロになった24歳男性



## ひまわり式 歯に良い食事10項目

#### 1 ご飯をしっかり食べる

パンは生地で白米と砂糖を混ぜ、合わせて食べる軟らかい砂糖と油脂だらけになります。主食にはふさわしくありません。主食は3食ともご飯、できれば未精製のお米や雑穀なども加えましょう。パンはおやつに。

#### 2 飲み物はノンカロリーのものを

飲み物の砂糖は、さっと飲み込んでしまうので、虫歯になりにくそうですが、一瞬にして口の中の隅々まで砂糖を運んで、非常に虫歯になりやすくなります。清涼飲料、乳酸菌飲料、スポーツ飲料、ジュース（100パーセント果汁や野菜ジュースも含む）、牛乳、砂糖入りコーヒーなどカロリーのある飲み物をとると、無意識のうちに満腹になり、本来食べ物として摂るべき栄養が摂れなくなります。ご飯の時に食が細くなる最大の原因です。子どもに飲ませる飲み物は、水、番茶などカロリーやカフェインのない飲み物にしましょう。

#### 3 食間を開ける

食事と食事の間はしっかりと時間を開けて、食べたものがしっかりと消化して休んでから、次の食事に行きましょう。食事をすると、口の中のpHが下がってしまい、酸性にならざる虫歯になりやすくなります。正常値に戻るのに30分かかります。噛むことが大切だからといって、いつでもガムを噛んでいるようなことのないようにしましょう。

#### 4 砂糖の入ったものは極力控える

砂糖は虫歯の最大の原因です。摂らないに越したことはありません。もともと精製した砂糖（ショ糖・ブドウ糖）は不自然な化学物質です。薬として使われるような成分です。また、虫歯になりにくいとされているキシリトールなどの低糖質、人間が消化吸収できない異物のようなものもです。食べ過ぎると下痢をするものもたくさんあります。砂糖の取りすぎは虫歯だけでなく、低血糖症（砂糖の摂り過ぎで起こる病気）、青少年のキル症（糖尿病）とも深く関係する。糖尿病やメタボリックシンドローム、アルzheimerなどにも大きく関係します。料理に使う甘味料は本みりん、純米酒、黒砂糖、メープルシロップ、蜂蜜がベストです。最近の研究で、エリスリトールも危険のないゼロカロリーの甘味料であることもわかってきました。

#### 5 味噌汁・漬物を毎日食べよう

日本の伝統的な発酵食品にはたくさんの乳酸菌が含まれていて、素晴らしい整腸作用があります。ヨーグルトやチーズといった欧米の方が食べ過ぎてきたものではなく、日本古来の味噌、醤油、漬物、納豆などの発酵食品の方が日本人の体質に合っています。

#### 6 副食は季節のものを彩りよく、果物はほどほどに

その土地でその季節に取れた野菜をその土地の調理法で食べるのが最適です（島土不・地産地消）。夏には体を冷やしてくれる夏野菜、冬には体を温める根野菜を選びましょう。果物に含まれる果糖もショ糖と同じ砂糖、砂糖と同じ悪さをします。柑橘類は特に歯を溶かしますので、要注意です。季節の果物を少々好みで食べる程度にしてください。健康のために、果物や果汁を山のように摂る人がいるので、要注意です。

#### 7 油、動物性食品の摂り過ぎに注意

現代の食生活は余りに油類と動物性食品が多すぎます。唇さんの台所の換気扇周りの油汚れが、家族の血管内の油汚れと同じと考えてください。その結果、血液がドロドロになり、流れが悪くなって血栓が上昇し、脳卒中や心臓病を招いたり、破れてしまったら脳梗塞です。洗剤を使わずに手洗いを洗えるような料理を食べる家族は、血液もさらさらと流れ、内臓脂肪をためてメタボリックシンドロームなどにはならないです。動物性食品は、人間の体温では脂肪が固まらない魚介類を中心に摂りましょう。

#### 8 調味料は上質のものを

調味料だけは、多少高価でも、きちんとしたものを選んでください。砂糖・塩は、精製しすぎでないミネラルを含んだものを使いましょう。醤油と味噌はきちんと麹菌をかけて熟成させたものを選びましょう。良質な調味料を使うと、ミネラルや良質な乳酸菌などを毎日ごく自然に体に取り入れられます。

#### 9 危険な味3つを極力控える

以下に示す3つの味は習慣性が強く、食べたら食べただけ、もっと欲しくなる味です。食べ始めるのと止まらなくなるので、小さな子どもさんには絶対に与えないでください。

- 白砂糖**：精製した砂糖はあっという間に血糖値を上げて、気分がよくなり、幸せになります。ですが、白砂糖の習慣性（中毒と書かれた方がいいでしょう）は止まりません。いったんその幸福感を覚えると、どんなに食べた方でも、砂糖が切れると、怒りっぽくなり、手が震えたり、舌先のキル原因や少年肥の原因になります。ヘッドボルトシンドロームもこのひとつです。
- 油脂**：動物の本能として、飢餓から自分を守るために、1グラムで9キロカロリーの油脂は、魅力的です。どうしても美味しくて止まれません。「脂」の字もつくりが旨いではないですか。だから、どんなに欲しくなります。
- 化学調味料**：もともと天然の食品からとれるアミノ酸を化学的に作ったのが化学調味料（旨み調味料）です。いついまだ使われてもたくさん食べてしまう、危険な味です。以上の3つを一緒にすると、最強のスナック菓子やハンバーガーショップのセットメニューになってしまいます。決して子どもには食べさせないでください。中傷に聞こえてしまいます。逆に言えば、この3つに打ち勝つ味を探せばいいのです。それが、天然のだし。しかもたんぱく質が豊富な、豚骨や鶏骨は非常に習慣性が強く、しかも、体への悪影響は全くない味なのです。さまざまな生活習慣の予防に役立つ味です。

#### 10 歯ごたえのあるものをよく噛んで

よく噛むと、唾液がたくさん分泌されて、虫歯や歯周病・口臭の予防、肥満予防、味覚の発達、発育の発達、脳の活動を活性化して、悪予知、腸胃の働きを促進して消化吸収を助ける、口腔内細菌、糖尿病の予防や治療、発がん性物質の無害化など、さまざまな働きがあります。1日1.5リットルほどが血液中から作られて、分泌します。こんなに簡単に安価でどこでも持っている健康食品はありません。

「あなたや家族の健康のために、以上の10項目を守りましょう」  
ひまわり歯科 鈴木 公子 (tel) 0257-48-2152 E-mail: tooth@zb30-net.ne.jp

# 2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 「クラブフォーラム・ ショートスピーチ」	5 ◆三条北RC 「世界理解月間」 R財団奨学生 スサンナ・ジョー・ シモンさん	6 ◆三条RC 「外部卓話」 (株)スノーピーク 代表取締役社長 山井 太 様	7 ◆三条東RC 「世界理解月間」 古澤秀夫 国際奉仕委員長	8	9
10	11 建国記念の日 ◆三条南RC 休会	12 ◆三条北RC 「外部卓話」 三条南RC会長 坂井範夫 様	13 ◆三条RC 「外部卓話」 リュウ デブラン代表 石附智恵子 様	14 ◆三条東RC 「卓話予定」	15	16
17 ◆三条東RC 社会奉仕 事業 「講演会」 中央公民館 15:30～	18 ◆三条南RC 「世界理解月間」 野水孝男 国際奉仕委員長	19 ◆三条北RC 「外部卓話」 (株)日本政策金融 公庫三条支店長 芝田秀則 様	20 ◆三条RC 「会員卓話」 川瀬康裕 会員	21 ◆三条東RC 「卓話予定」	22	23
24	25 ◆三条南RC 「県央救命救急 センターの現状」 池田 稔 会員	26 ◆三条北RC 「エレクト研修報告」 丸山 勝 会長エレクト	27 ◆三条RC 夜例会「新年会」 18:30～ 於ジオ・ワールドVIP	28 ◆三条東RC 「卓話予定」		

※近隣RC例会変更のお知らせ！（記帳できます）

- 吉田RC            2月15日（金）夜例会
- 分水RC           19日（火）夜例会
- 加茂RC           21日（木）夜例会

記帳場所

山岸会計事務所  
だいえいビジネスサービス(株)内  
加茂市産業センター

次週例会    2月6日    「外部卓話」 (株)スノーピーク 代表取締役社長  
山井 太 様

次々週例会    2月13日    「外部卓話」 リュウ デブラン代表  
石附智恵子 様

