

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／鈴木重彦
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)

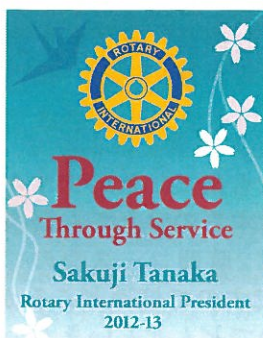
■本日の出席会員数:56名中40名
■先々週出席率:87.04%

【ゲスト】

・ひまわり歯科医院
院長 鈴木公子 様(柏崎中央RC)

【先週のメイクアップ】

- [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、今年はどうしたのでしょうか？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いう事で、三条市内では何でも一番で三条RCが行って来ました。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あと思っております。

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、卓話よろしくお願い致します。

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、本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
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、今冷や汗がどつ
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
らいしないとだめなのでどん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おりました
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と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、ほかにもたくさんの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「ご飯をしっかりと食べる」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言われています。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を」。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、これも形が違った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汚れに比例する」と。レンジフードのギトギトの油汚れが血管にこびりついていると思ってくれればいい。洗剤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。食べたらずっと食べた、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、脳に酸素が行くので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

2月の行事予定



三条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

