



# 都城西 ロータリークラブ

2010~2011 RIテーマ



会長 木佐貴 鐵蔵 幹事 平川 靖三  
クラブテーマ 温故知新

週報 第1694回 平成23年1月26日

都城西ロータリークラブ 創立1976年3月10日 例会場：ホテル中山荘 Tel 0986-23-3666  
事務局：メインホテル4F Tel 0986-25-0834 E-Mail : rc2730@lily.ocn.ne.jp

点鐘

合唱 手に手つないで

ビジター紹介

- ◎ 都城 津曲由紀子
- ◎ 都城北 なし
- ◎ 都城中央 なし 各氏

□会長の時間 木佐貴鐵蔵

皆様こんにちは。

先週行いましたクラブ協議会多くの参加を頂きありがとうございました。残り半年をがんばりますので協力お願いいたします。

NHKで水曜日8時から放送されているためしてがッテンは落語家立川志の輔とアナウンサー小野文恵が健康のことや料理をいろいろな角度から分析し生活にプラスになる情報を提供してくれる楽しい番組です。1月12日放送の「お茶！がん死亡率激減！超健康パワーの裏ワザ」というタイトルで、がんによる死亡率が日本一低く、高齢者の医療費も全国平均と比べて20パーセント以上も低い静岡県掛川市の「緑茶」が紹介されました。これまでの常識を超える緑茶の超健康パワーが次々と判明！しかも、そのパワーを最大限に生かすヒントは、掛川でのお茶の飲み方にあったようです。人口10万人以上の市や区のがん死亡率ランキングを見てみると、面白いことがわかりました。がんの死亡率が低い町には、同じ特徴を持つ町が多かったのです。例えば、上位15位に含まれる、静岡県の藤枝市や磐田市、浜松市、埼玉県所沢市、三重県の津市や鈴鹿市、鹿児島県の鹿屋市。じつは緑茶の生産地なんです。

日常使用のお茶は日光をたっぷり浴びさせて栽培します。テアニンは日光を浴びると、健康効果の高いカテキンへと変化します。つまり、日常使用のお茶は、健康成分、カテキンをたっぷり含んだお茶であり、様々な健康効果につながるのではないかと考えられているのです。現在、研究が続けられている掛川市での大規模調査でお茶にがん予防効果があることが明らかになるのではと、期待されています。

健康とお茶の関係に目をつけた、掛川市立総合病院の副院長、鮫島庸一先生によると、掛川市は静岡県の平均と比べて、心疾患で亡くなる方が15パーセントほど、脳血管疾患で亡くなる方が30パーセント近く低いそうです。治療が長期化するこれらの生活習慣病が少ないということは、医療費がかからないということでもあるのです。

掛川市の長寿獲得コストは、全国平均を1とした場合、0.75と圧倒的に低いことがわかりました。仮に、日本全体の長寿獲得コストが、掛川市程度まで下がると3兆円もの国家予算が削減できる計算になります。その掛川の健康長寿を支えているものが、日本人におなじみのお茶だそうです。人間の健康を維持するのに非常に大切な働きをするのが、腸内環境です。腸内にビフィズス菌や乳酸菌に代表される善玉菌の割合が多いほど、免疫活性が高まり、健康長寿につながりやすいと考えられます。ガッテンでは、理化学研究所の辨野義己（べんの・よしみ）先生の力を借りて、お茶と腸内細菌の関係を大実験してみました。

お茶を飲み始める前の善玉菌の割合は、10人の平均で16.6パーセントでした。それが、10日間お茶を飲み続けてもらったところ、10人全員で善玉菌の割合が向上。平均で26.1パーセントに改善しました。便秘など、おなかの悩みが改善された人も多くいました。ところが、その後、お茶を飲むのを1週間やめてもらったところ、善玉菌の割合はなんと飲み始める前とほぼ同じ値の17.4パーセントにまで下がってしまったのです。



このことから、生活習慣病に効果が期待されるお茶の効果は、毎日飲み続けないと意味がない、まさに生活習慣としてとり続けてこそ意味があるものだということがわかったのです。

昨年長男の家に泊まらせてもらい朝お茶を飲もうとしましたが急須がありません、コーヒーメーカーはあるのですが。日本人のDNAに適した茶の文化、これを機会に再認識され元気で長生きするライフスタイルに取り入れてほしいものです。

ためしてガッテンはNHKのホームページや本屋さんにも内容が紹介されています。  
会長の時間でした。

## □幹事報告 平川 靖三

- 小林中央RC…例会変更 2/1 (火) 12:30- 信時飯店  
例会変更 2/8 (火) 18:30-小林市中央公民館
- 高鍋RC……………2月例会プログラム予定表
- 長峯ガバナエレクト…2011-2012 RI会長のテーマ「こころの中を見つめよう 博愛を広げるために」
- ガバナー事務所……2011-2014 試験的プログラムに関するお知らせ
- ガバナエレクト事務所…2011-2012 地区大会委員について (依頼) 地区委員長のお願い  
地区職業奉仕委員長→長友 喜信
- 薬物乱用防止指導員都城地区協議会事務局…薬物乱用防止指導員の講演実績について

## □クラブ報告事項

\* 2/13 (日) IM出席の方はバスの乗車についてご連絡をお願いいたします。

## □出席報告

|          |        |        |
|----------|--------|--------|
| 会員数      | 53名    |        |
| 出免数      | 5名     |        |
| 出席数      | 39名    |        |
| 出席率      | 81.25% |        |
| 前々回修正出席率 | 1/14   | 95.84% |
| 前回修正出席率  | 1/19   | 93.75% |

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| 届出有     | 河野 藤岡 草水 脇丸 吉原<br>中村七 盛田 福永直 中村静 |
| MU有会員   |                                  |
| 1/20 中央 | なし                               |
| 1/21 都城 | なし                               |
| 1/25 北  | なし                               |
| MU無会員   |                                  |
| 1/14    | 土持 福永直                           |
| 要MU会員   |                                  |
| 1/19    | 河野 中村七 田中                        |

## □委員会報告



都城商工会議所 岡崎会頭より 近年の状況報告

## □本日のプログラム



# 大吉委員長卓話

先進医療について

～「新しいガン治療」のかたち～

## □SAA報告 船木 修一

### ◎ ニコニコ箱

船木 修一…大吉委員長卓話有り難うございました

小坂泰一郎…大吉委員長貴重なお話有り難うございました。残り少ない西RCを楽しんでください  
木佐貫鐵蔵…大吉会員卓話有り難うございました

### ◎今後のプログラム 予定

2/2 CLP 会員卓話

2/9 社会奉仕賞 鎌田なおき様

2/16 IM 報告

2/23 東蔚山RCとの共同事業について

|          |       |         |
|----------|-------|---------|
|          | 1/26  | 計       |
| ニコニコBOX  | 3,000 | 276,300 |
| ゴールドBOX  | 3,660 | 66,081  |
| ロータリー 財団 | 0     | 267,660 |
| 米山奨学会    | 0     | 259,000 |
| 教育振興基金   | 0     | 248,200 |
| 竹と風の学校   | 2,638 | 45,786  |

### 雑誌会報インターネット委員会

前田 吉基 馬渡 秀光 藤岡 成学  
ロータリー事務局 制作