

前週例会 (3月31日) レポート

来訪ロータリアン

高松北 R C 平井 範明 君

1名

ニコニコBOX 創立第2268回例会 16件 計 32,000円 累計 1,231,300円

- 蔭久さんにお世話になりました。 吉田君
- 池内さんにお世話になりました。 吉田君
- 蔭久さんにお世話になりました。 池内君
- 半井さんにお世話になりました。 池内君
- 西山さんにお世話になりました。 赤田君
- 良いことがありました。 清水君
- 地区協で野村さんにお世話になりました。 西山君
- 浜さん駐車場お世話になりました。 蔭久君
- ローターデー半井さんを初め皆様有難うございました。大成功でした。 清水君、長谷川君
- ローターデーにご協力いただきありがとうございます。 半井君
- 次期委員長様方 地区研修協議会のご参加大変ありがとうございました。 赤田君
- 早退お詫び。三井君、半井君、合田君、川畑君

会長報告

- 非常に残念なお知らせがあります。木村大三郎パストガバナーがお亡くなりになりました。3月31日 13時30分より公益会館で告別式が行われます。謹んでお悔やみを申し上げます。
- 米山記念奨学会から米田君に次年度のカウンセラーの委嘱状が届いております。奨学生は中国の黄 月桂さんという方で、高松大学に入学されるということです。

幹事報告

- 米山梅吉記念館創報が届いていますので回覧します。
- 4月のロータリーレートのお知らせ…現行と変わらず1ドル=118円です。
- 例会臨時変更のお知らせ

月	日	曜	クラブ名	例会場	→	月	日	曜	場 所	時間
4	1	水	坂出東 R C	坂出グランドホテル	→	4	1	水	サン・アンジェリーナ	18:30
4	3	金	さぬき R C	トレスタ白山	→	4	3	金	時間変更	18:30
4	3	金	琴平 R C	金刀比羅宮 高橋由一館	→	4	4	土	尽之丞まつり	18:00
4	7	火	高松中央 R C	高松国際ホテル	→	4	4	土	高松国際ホテル くりの屋島	18:00
4	7	火	坂出 R C	坂出グランドホテル	→	4	7	火	公衆	18:30
4	20	月	東かがわ R C	三本松ロイヤルホテル	→	4	20	月	時間変更	18:30
4	22	水	坂出東 R C	坂出グランドホテル	→	4	22	水	時間変更	18:30
4	23	木	高松グリーン R C	オークラホテル高松	→	4	23	木	定款第6条により休会	
5	1	金	さぬき R C	トレスタ白山	→	5	1	金	定款第6条により休会	

卓話

○「ファスティング」

広報委員会 委員長 新谷哲夫君

人間の悩みには4つありまして、健康、人間関係、経済、時間と言われておりますが本日はそのうちの健康に関してお話しさせていただきます。内容は私が今年の1月と3月に京都の杏林予防医学研究所の山田豊文所長の元で勉強してきたことなのですが、現在の日本の予算90兆円のうちの44兆円を医療、社会福祉が占めております。いかに予防医学が必要かということを考えなければいけません。そこで行きついたのがこの「ファスティング」です。

現在私の診療所の1階では西洋医学に基づいた治療を行っておりますが、2階では予防の観点から健康づくりを課題に日々取り組んでおります。病気を治すには、小食、笑い、感謝、長息、筋力トレーニングという医学と違った方法があり、このうちの小食が「ファスティング」=断食です。現代医学はすごく進んでおりまして、遺伝子レベルでの研究が行われており救急医療や外科医学は西洋医学が最高ですが、慢性疾患は生活習慣とのかかわりが大きく、予防医学を考えた場合には生活習慣の改善が非常に大事になります。山田豊文先生はそういう観点から細胞の元気になる医学を研究しておられます。私も実際に体験して体重が減っていったのですが、体重を減らすことが目的ではなく、細胞を元気にすることでバランスがとれて健康になることを目的にしています。先生はたくさんの著名なアスリートのサポートも行っております。断食がいかに大事かを表す格言やとわざが昔から世界に多くあります。体の壊れた部分の修復は日常的な状態である空腹時に行われるように遺伝子にプログラミングされていて、動物は調子が悪い時には何も食べず、じっとしています。現代人は食べ過ぎではないでしょうか？規則正しい3食の食事がいかに飽食になっているかを知らなければなりません。

ファスティングの目的は、1.健康づくり(内臓を休ませ免疫力を上げる)、2.デトックス(有害物質の排出)、3.ダイエット、4.病気の改善、5.能力アップ、です。実際にある高校では大学入試の前にファスティングを行っているところもあるようです。私の経験として、体に悪いものを出していった結果、体重が減り集中力がアップしました。では、どういうことをするかというところと和の食事を中心にします。「マゴワヤサイ」といって、豆製品、ゴマ、ワカメ、野菜、魚、シタケ(キノコ類)、イモを中心にした食事をおすすめします。

やりかたは、

- 1.準備期間：マゴワヤサイを中心にした腹八分目の食事(油、肉類は控える) 3日間
 - 2.ファスティング期：一日の摂取カロリーを500キロカロリーに抑え、体が必要とする場合はファスティングミネラルで補う(飲酒禁止) 3日間
 - 3.復食期：何もいれないおかゆから始まり少しずつ通常食に戻していく 3日間
- 断食を行いますとエネルギー源が断たれるため肝臓のブドウ糖が使われ、それが枯渇すると脂肪燃焼が変わっていき、脂肪は代謝されケトン体になり体に有用なエネルギーとして使われます。

最後に3つのパラダイムシフトをお話しいたします。

- 1.脂肪………摂取する油の質を変えてください。
- 2.Mg Ca……カルシウムはとりすぎの傾向にあります。牛乳はなるべくとらないでください。
- 3.1日3食……1日1食でもいいです

本日の話を頭の片隅に入れていただいで、健康で日々頑張ってください。ありがとうございました。



高松東ロータリークラブ 会長 清水 晃 幹事 長谷川 豊