

坂井さんにお世話になりました。(中平君)
上野さんにお世話になりました。(槇塚君)
吉田先生にお世話になりました(池内君)
クリスマス家族会お世話になりました(木場君)
親睦家族例会では木場さんにお世話になりました。(赤田君)
親睦家族例会では多数の会員のご参加をありがとうございました。(赤田君)
親睦家族例会では親睦活動委員会さんにお世話になりました。(赤田君)
来年もよろしくお願いします。(陰久君)
新谷さんに卓話をお願いいたしました(池内君)
卓話をさせて頂きました(新谷君)

10年間キッズ教室でお世話になりました(木場君)
12月6日にミッチャンにお世話になりました(中村君)
楽しい家族例会をありがとうございました(関谷君)
クリスマス例会にご参加いただきありがとうございました(半井君)
転勤になりました短い間でしたが皆様お世話になりました(桜田君)
クリスマス例会、木場シェフはじめ皆様、東北チャリティありがとうございました(宮内君)
ゴールドでは坂井さんの1ポイントレッスンと前から打たせてもらって優勝させてもらいました(浜君)
早退お詫び(篠原君)

例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
01/06	水	高松南RC	JRホテルクレメント高松	→	01/06	火	喜代美山荘 花樹海	18:30

卓話 食と健康について

- 健康は食から作られる。
 - ・スポーツ選手(白鳳、ダルビッシュ、王、工藤等)は、食事療法から息の長い選手生命を保っている。彼らは、年俵が高くその選手生命が収入に結びつくので特に奥さんが熱心です。私は、高血圧で搬送された経験があり、そのことが食事療法を気づかせてくれました。
 - ・ガン、認知症について
最近では、芸能人の勘三郎、川島直美さん等がガンで亡くなられたが、このガンは食から作られる。慢性疾患に対しては、西洋医学は対処療法で、例えば、ハンマーで叩くと痛いこの痛みを和らげるのは、西洋医学ですが、ハンマーを取り上げるのがこれからの医学で統合医療であると考えています。人の体は60兆個の細胞から出来ており、この細胞を作るのが食事です。一般に美味しいものは体に良くないものも多く、多食、飽食が病気をもたらしています。体の中では、核の中の遺伝子でタンパク質を作り、体を作っているが、ガン細胞も作られている。しかし、免疫により防いでいる。他に、認知症があるが、脳は6才〜9才で95%作られ、脳細胞と心筋は再生することはない。幼年期からきちんとした食事をしてガン、認知症を押さえたい。ガンが認識されたのは、産業革命後で、健康作りには毎年2,500億円使い、ガン、認知症等医療費に対し44兆円/年の医療費が使われています。
 - ・アトピーについて
アトピーについては、油に注意してください。油は、オメガ3の多いものを取って下さい。オメガ3の多い油は、シソ油、亜麻仁油です。注意して欲しいのが、マーガリンです。これは世界中で禁止されています、毒です食べないで下さい。人間の脳は、60%油で出来ています。
 - ・まとめ
我が国は、医療改革をしないと、将来大変なことになると心配しています。健康は、食事から作られます。食事は十分に注意して取って下さい。

新谷哲夫君