

RI 第 2 6 1 0 地区

井波庄川ロータリークラブ会報

2010-2011 年度 No. 2 9

事務局 〒939-1635 富山県南砺市福光 7336-4 福光会館 3F

ふくみつ光房内 TEL 0763-53-1333 FAX 0763-53-1334、(レイ・クリンギンスマス会長)

INASHORC@athena.ocn.ne.jp

2010-2011 年度 会長 山本武夫 、幹事 助田幸雄

~~~~~

2010-2011 年度 RI テーマ



「地球を育み、  
大陸をつなぐ」

## 例 会 記 錄

### 第 1 5 6 0 回例会

平成 23 年 2 月 16 日(水)

井波文化センター 2 階第 1 研修室

1. 点鐘 会長
2. ソング 四つのテスト
3. 卓話ゲスト : 山田ゆりかさん…紹介者 : 長谷川吉美会員



4. 会長の時間 : 先週は、となみ総合支援学校への施設訪問でしたが、大勢の参加ありがとうございました。学校からも、障害児教育に関しての、地域のご理解が大変在りがといことなので、あのような企画を嬉しく思っておりますと、お礼の言葉もありました。また、たくさんの作品を買い上げて支援を頂き、有難うございました。(本日、ふきんをまとめて買ったのを持参しませんでした。)

横山豊介先生から、日展富山展(4月 23 日～5月 15 日)の招待券を頂きました。銘々にお配りしてもいいのですが、クラブで観賞会などを企画できるか検討したいと思います。事務局でしばらく保管させて頂

きます。

本日は、雪が止んで、いい天気です。このまま早く融けてほしいものです。先週末、姪の結婚式で東京に行ってきました。珍しくむこうが雪で、その前まで、何十日も雨も降らず異常乾燥注意報が出ていただけに、富山から雪を運んできた「雪男」の俗称を付けられてしまいました。気象台によると、この雪は、「台湾坊主」と呼ばれる春先に多い「南岸低気圧」に寒気が入り込み、ひき起こすものです。

さて、本日は久し振りに長谷川会員の卓話ということで、しばらく制度改正で、御苦労されておられましたが、これから、またよろしくお願ひします。山田様も、後ほど卓話をよろしくお願ひ致します。

それから、次年度に向けて、ガバナー事務所から、職業体験支援などのいろんな事業が案内されてきております。本日の理事会で検討して、皆様にお願い致します。

5. 幹事報告 : ①例会変更が来ております。事務局に確認ください。②「ハイライトよねやま」回覧します。1月の寄付金傾向も来ております。③ロータリー誕生日の 2 月 23 日に、日本初のポリオ撲滅イルミネーション in 金沢が、金沢城河北門で夜 6 時半から開催されます。金沢百万石 RC が主催、参加できる方はどうぞ。④奄美大島豪雨災害義援金のお礼が来ています。⑤第 3 回日台ロータリー親善会議(6月 10 日 : 京都)の案内が来ております。⑥来週の 3 RC 合同例会・懇親会

は22日(火)ふくみつ華山温泉です。5時半井波交通広場から、マイクロバスが出ます。

6. 委員会報告：地区社会奉仕委員長会議(三角地区委員：上田委員長代理)：2月6日金沢地場産センターで開催、上田委員長と出席してきました。本日委員長欠席なので、代理で報告します。内容は、各クラブの活動報告、ガバナーの講評、カウンセラー(近藤パストガバナー)のコメントでした。1部は、社会奉仕活動で、8RCが、2部は環境奉仕活動で、7RCが発表、井波庄川RCの「南砺の山々を守る活動」を上田委員長が3分の時間に、パンフレットを配布し説明されました。事前に調査をしてそれで資料を作成しており、各クラブに配布されましたので、ご覧ください。ガバナー講評では、これらの活動は、それぞれに特色のあるもので、善し悪しはつけられないし、それぞれのクラブに合った活動として評価することでした。クラブ会員の減少から、単独クラブで出来ない場合も生じるケースもあるが、多クラブで行ったり、各種団体と共同で行うことも必要なことと話されました。まさに当クラブの事業がそのような形なので、先行していると思い、秘かに誇りに思いました。また、これから事業例として、雨水利用について話がありました。家庭でトイレの水を雨水を利用するなどの活用について、設備の事や濾過の事など、課題も含めて話がありました。以上、報告いたします。

#### 7. ニコニコBOX(本日 6名 7000円)

**小西会員：**これから研修会で、早退します。

**岩崎会員：**先週の施設訪問、欠席お詫び。14・15日、青森に視察に行きました。7時間かかりました。山田様、ようこそ。

**齋藤会員：**先週欠席お詫び。インフルエンザに罹ってしまいました。今日は春のような一日です。

**河合会員：**本日は晴天なり。

**山本会長：**長谷川さん、久しぶりにお顔を拝見し嬉しいです。山田様、本日は卓話をよろしくお願ひいたします。

**助田幹事：**本日、市議会で自民への議案説明会があり、早退します。

#### 8. 出席委員会報告：19名中 15名出席(調整後 83.33%)



### 卓話「健康とサプリメントについて」

**山田ゆりかさん**

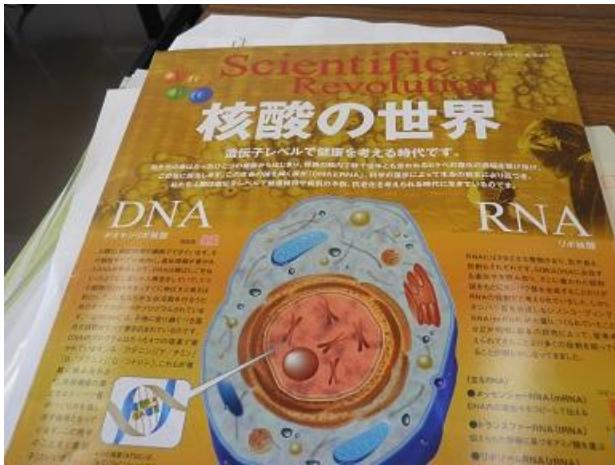
**長谷川吉美会員(紹介者)：**皆さん、ご無沙汰しております。今年初めての方もおられ、明けましておめでとうございます。最近興味を持った話を、山田さんにお願い致しました。この話とは、私たち人間が、受精から死に至るまで、細胞のDNAやRNAの働きが重要な鍵を握っています。2007年には、遺伝子レベルで病気が解明されました。これからは、私自身も元気でいたいし、アンチエイジング(抗老化)ばかりでなく、病気の予防や健康維持にも、この考え方を生かしたいです。

**山田さん：**本日は、このような場でお話をさせて頂き光榮です。一昨日、長谷川さんから話を聞いてこんなことになるとは、思ってもみませんでした。

私には、主人と二人の息子がいます。10年前に主人が病気で倒れ、いろいろ病院に通院して、西洋医学や東洋医学で、薬をのみましたが、必要なのは予防医学であると思いました。健康食品やサプリメントをいろいろ試しました。主人は、胃炎、小腸結核やバセドー病に罹りました。そうやって看病しているうちに、病気になる人、ならない人があることが分かりました。

われわれ人間が病気にならないようにするには、大事な栄養素が必要です。それは、われわれの体を構成している細胞の中の遺伝子を構成している「核酸」です。核酸とは、DNA(デオキシリボ核酸)と RNA(リボ核酸)で、これが最近の研究で、遺伝子を正常な状態に保つ大変重要な栄養素であることが分かってきました。

人間は、約60兆個の細胞でできています。生後4兆個くらいですが、細胞分裂が盛んになる10・12歳でピークに達し、80歳くらいでは20兆個ぐらいに減ってしまいます。その減り方が少ないと老化が少ないのでです。



1つの細胞の核の中には遺伝情報が書かれたDNAが存在し、私たちの生命活動を行う全てのデータがプログラムされています。そして、人間の細胞は、絶えず新陳代謝を繰り返し、新しい細胞に生まれ変わっています。RNAは、DNAの情報をコピーしたり、情報を伝えたりするほかに、アミノ酸をつなげてタンパク質をつくるなど、従来考えられてきたことより、多くの役割があることが最近明らかになってきました。1つの細胞が、細胞分裂し、新しい細胞を出来るために遺伝子の正しい情報を伝達し、更には、傷ついた遺伝子を修復するのに、「核酸」が重要な材料であり、それが不足すると、十分な新陳代謝が出来なくなります。そのために栄養素として「核酸」を十分細胞に供給しておく必要があります。「核酸」は、我々の体(肝臓や腎臓)の中で作られたり、食事によって体内に取り入れられ、再合成されます。

病気は、他からうつされない内からのもの(例:糖尿病やガンなど)と、外からの感染があります。内からのものは、DNAの傷が出来、それが細胞分裂によって広がっていきます。したがって、新陳代謝が盛んな若い子供は、細胞分裂が盛んで、病気の進行も早く、ガンなどの進行も早くになります。ある程度の年齢になると、新陳代謝が衰え、ガンなどの病気の進行も遅くなります。病気によっては、この時「核酸」をたくさん摂取すれば、周りが正常な細胞分裂を盛んにして、ガン細胞の分裂を抑える兵糧攻めにすることも起きます。

2003年4月、ヒトゲノムの完全解読がされ、人間の遺伝子の染色体情報がつかめ、何番目の遺伝子に傷があるとどのような病気になるかが、解明されました。例えば、17番に傷があると乳ガンになりますが、これは、男性であっ

てもなりえます。14番と20番に傷があると、アルツハイマーになります。



近年の「核酸」の研究で、①「遺伝子を活性酸素の酸化損傷から守る」…活性酸素は体内で過剰に生成されると、遺伝子を傷つけますが、核酸はこの酸化損傷から遺伝子を守ります。②「異常細胞の増殖を抑制」…われわれの体には異常細胞を修復し、修復不可能な場合はその細胞を自殺(アポトーシス)させて病気を防ごうとする機能が備わっています。核酸は、この機能を正常に保ち、異常細胞を増えないようにする働きがあります。③「記憶学習能力を回復する」…RNAは神経細胞を成長させ、記憶の回路を増やすことが明らかになっています。新しい情報を保存する働きに直接関与しているだけでなく、保存されている記憶を取り出して思い出すことにも深く関わっています。

私の主人も、バセドー病(甲状腺機能亢進症)で、手術宣告を受け、この「核酸」を2ヶ月取り入れることをしました。すると、手術をしなくてもいいまでに回復しました。

この「核酸」は、「和食」に多く含まれており、特に、サケの白子が最も多いです。その他、フグの白子、ビール酵母、いりこ、ちりめんじやこ、パン酵母、かつお節、ハマグリ、牡蠣、海苔、大豆、豚のレバーなどにも、「核酸」が多く含まれています。

(記事一部、筆者資料より加筆)

#### 【提供資料】

- ①□パンフレット「核酸の世界」…株式会社サクセスマーケティング
- ②□産経新聞記事、平成22年12月22日(水)14面