



東京浅草中央ロータリークラブ週報

〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階
TEL. 03-3847-1111 FAX. 03-3847-0154 URL: http://www.asachu-rc.jp

2014 - 2015 年度テーマ

R.I. テーマ 「ロータリーに輝きを」

R.I. 会長 ゲイリー C.K. ホアン
地区ガバナー 鈴木 孝雄

クラブテーマ 「全員参加で楽しく」

クラブ会長 尾 泉 良 和



2014年11月5日

第1383回例会

会長 尾 泉 良 和
幹事 潮 田 幸 一

本日の卓話

「ロータリーの奉仕の心」

地区職業奉仕委員長 鈴木 富士雄 様

今後の卓話予定

11/12 「ロータリー財団の活動(仮称)」 地区財団委員 木崎 重安 様
11/19 「炉辺報告」
11/25 移動例会 (IM・パレスホテル東京)



11月お誕生日祝

4日(37才) 立野秀一君 6日(41才) 矢野幸士君
6日(80才) 吉田長二君 9日(73才) 中村義英君
23日(72才) 植木 榮君

前回(10/29 1382回例会)の記録

来訪者紹介

◆ゲスト 0名
◆ビジター 2名

東京浅草R.C. 林 英彦 様
東京浅草R.C. 坂 真太郎 様

出席報告

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
46名	2名	4名	33名	8名	80.49%	1380回例会修正 欠席2名・出席率95.24%

会長報告<尾泉会長>

- ・本日は会員卓話で、田村先生に「健康に関するお話」をしていただきます。
- ・10月27日、浅草ロータリークラブ主催のロータリーエクスプレスバンドハロウィンラ

イブに藤掛前会長と私とで行ってきました。古稀や還暦の人のお祝いを兼ねた会だそうですが、大変盛会でさすが浅草ロータリークラブはすごいなと感じた次第です。

幹事報告<潮田幹事>

- ・来週(11/5)例会終了後、理事・役員会を

クラブ事務所にて行いますので、理事・役員の皆さん宜しくお願い致します。

委員会報告

<R情報委員会 海内委員長>

- ・本日ポケットに炉辺会合のお知らせを入

れました。各グループ場所・日程を決めて報告願います。当クラブ30周年事業を

来年11月4日（水）に催行する事になりました。

<炉辺Aグループ>

- ・ Aグループは11月4日 午後6時30分よりいいまにて開催します。日時が迫っていますのでよろしくお願ひします。メールを

後で送ります。

<ゴルフ同好会 浜中幹事>

- ・ 来週5日、例会にて、3クラブ合同コンペの参加費用 8,000円を集金致しますので、ご用意下さい。

ニコニコボックス

<尾泉会長、潮田幹事>

- ・ 田村先生、本日の会員卓話よろしくお願ひいたします。

<後上、浜中、山尾、古谷、海内、渡辺、原田、笹生、藤掛、宮村、関原、松本、太田、永井、小池>

- ・ 本日の卓話「病気に関して」田村順二会員宜しくお願ひ致します。

<藤掛>

- ・ 「気仙沼を食す会」ご参加の皆様ありがとうございました。採算度外視の馬場さんありがとうございました。次回は4月頃を予定しています。多くの方のご参加をお待ちしております。

<折原>

- ・ 11月2日妙亀塚（浅草北部）で謡曲「隅田川」を坂 真太郎さんにお願ひしています。よろしかったらおいで下さい。「隅田川」は台東区で唯一の謡曲です。お楽しみ下さい。

<山尾>

- ・ 斎藤さん、先日はお世話になりました。楽しい一夕でした。

<藤田>

- ・ 孫の次女の優が、お酉様の長国寺に本日婚入致しました。今後ともよろしくお願ひします。



不老長寿の世界とは



田 村 順 二 会 員

不老長寿という言葉がすでに夢の話ではなく現実になりつつあると言えば、貴方は信じますか？すでに医学界では“健康寿命”と言われるように健康でさらに長生きしようという取り組みがなされてきています。南デンマーク大学で双子を使った研究により、老けて見える人は寿命が短い傾向にあるという事が言われています。老けて見えるのは皮膚の老化が進んだものと考えれば、皮膚の老化と内臓の老化は同時進行のようだという仮説が成り立ちます。では老化とは一体何でしょうか？

私たちの体は蛋白質でできています。この蛋白質に余った糖がくっつくことを“糖化”と呼んでいます。軽度の糖化であれば問題ありませんし元の蛋白質に戻ることも可能です。しかしながら糖化がどんどん進んでしまい蛋白質に大量の糖がついてしまうと、ある段階から元に戻れないモンスターのような物質になります。これを最終糖化産物（AGE）と呼んで

います。このAGEは体のあらゆる部分、特に血管、神経、皮膚などについて組織を破壊し始めるのです。皮膚においては皮膚の老化を進め、血管では血管壁を壊してその結果動脈硬化を進めてしまいます。このAGEは糖尿病の方のように体の内部で作られることもありますが、食事から摂取される事も多いようです。老化を防ぐためには食事中のAGEの摂取を低く抑えることが大事になってきます。

蛋白質と糖分を合わせて熱を加えますと、ホットケーキのようにこんがり狐色になります。実はこの茶色の部分にAGEが多く含まれております。こんがり焼かれた食材ではAGEが増えていることを覚えておいてください。生、煮る、焼く、揚げるの順にAGEが増えることが分かっています。

長く元気で暮らしていくためには、AGEの知識を持って賢い食生活を心掛けることが大事です。