

## 例会報告 INDEX

2020年9月10日

### 移動例会

コロナバリアプロジェクト 第一弾!!

### 会長挨拶 浦里 浩司 会長

親睦例会を開催するつくば学園ロータリークラブですが、本日は免疫力アップを目的とした例会ということで広瀬親睦委員長より企画していただきました。コロナウイルス騒動の真っ只中の大変な時期ですが、本日の食事で皆様の免疫力アップを上げていただき、体内のアルコール消毒もしっかりしていただいて、さらに楽しいロータリー活動ができるように心に誓ってきたいと思います。



### 親睦委員長挨拶 広瀬 貴之 委員長

本日は、お集まりいただき誠にありがとうございます。今回の例会はコロナウイルスに打ち勝って行こうと言う企画で、つくば山水亭様全面協力のもと、警戒や自粛だけでなく免疫力を高めてコロナウイルスに負けない身体作りということで、病気を治療するのも日常の食事をするのも、共に命を養い健康を保つために欠く事ができない同じものである「医食同源（いしょくどうげん）」という言葉の考えで企画しました。中国の医学の考えの薬食同源の考えとほぼ同じですが、今回は特に免疫力が上がる食材をたくさん使っていたり、美味しい食事をしながら免疫を高めてコロナウイルスに対抗できる身体作りと、美味しいお酒を頂き大いに楽しんでストレスを発散していただき、コロナウイルスに負けない体作りをしていただきたいと思います。「レッツトライ!ワンチームで」大いに楽しんでください。よろしくお祈りします。



## 皆葉直前会長 乾杯挨拶



暑い日が続きますが、暑さにも負けずにそして、今日は美味しい食事とお酒をいただき免疫力を上げていきましょう。そして今晚楽しく過ごしましょう。



第一弾の免疫力アップメニューはこちらです。広瀬親睦委員長とつくば山水亭様が企画しました。



## 使われた食材について調べてみました。

### ブロッコリー

多く含まれるビタミンCは、免疫力大幅アップ。ビタミンEは血行促進。ビタミンには活性酸素を抑制する抗酸化作用があり、食物繊維には基礎的な感染症抵抗力強化にもつながるとされています。

### 長芋

腸が活発になるでんぷん、レジスタントスターチが大腸まで届き善玉菌がアップ。その腸には免疫細胞の70%が集中しているので、善玉菌を増やすと便秘解消、肥満の予防、血糖値上昇防止、免疫力を高めるという効果が期待できます。

### ごま

血中コレステロールの上昇を抑える動きのある不飽和脂肪酸を多く含み、血管を若く保つことができます。小さな一粒にはビタミンB1、B2、E、カルシウム、鉄分・リンが豊富に含まれ、糖質代謝に欠かせないB1と強い抗酸化力で老化を防いでくれるビタミンEが特に多いのが魅力です。

### きのこ

腸の活性化になるベータグルカンが主にきのこ類に含まれていて、免疫力アップやガン予防、便通改善などいろいろな効果が期待されている食物繊維の一種です。腸内の免疫細胞に働きかけて免疫力を高め、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がります。

### 生姜

血行促進や体を温めるほか、新陳代謝を活発にする働きがあり、ジンゲロールという成分を含み強い殺菌効果もあるそうです。

### 納豆

ビタミンB群やビタミンEをはじめとする免疫力強化成分に加え、納豆菌などの腸内環境を整える成分も含んでいます。そして納豆菌には菌を予防するほどの強力な殺菌力があり、サポニンという成分が免疫細胞のエサになり、免疫力も高めてくれます。

### ニンニク

アリシンという成分に、非常に強力な殺菌力があります。

### 牛肉

病気にかかりにくい体を保つためには免疫細胞の活性化が必要で、効果のあるミネラルの1つに「亜鉛」があります。ミネラル成分は体内で作り出せないため、牛肉の赤身などの亜鉛含有量の多い食材から適宜補うのが良いそうです。

### 豆乳

フィチン酸と呼ばれる成分があり、身体に有害なミネラルを覆って体外へ出す働きを持っているそうです。またレクチンが含まれ、免疫力を強める働きがあり、ウイルスへの抵抗力が向上します。

### うなぎ

ビタミンDが含まれ細菌やウイルスを殺すカタリジンというタンパク質を作る働きがあり、ベータディフェンシンという抗菌ペプチドを皮膚上に作りバリア機能を高める効果があることも知られています。

### ヨーグルト

腸内環境改善にヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が効果的です。乳酸菌は胃や腸まで届いた後、善玉菌を増やしてくれます。

### アボガド

オレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸を含み、コレステロールを増やすことなく、中性脂肪を減らしてくれる非常に優れた働きがあります。老化を招く原因の活性酸素を防ぐビタミンEも豊富に含まれ、抗酸化作用を高めてくれます。



スタートはアルコール消毒からですね。



今回の企画を説明中！ 広瀬親睦委員長



いつも元気な木村幹事とパチリ！



免疫力アップ中！



中野会長エレクトの中締めで例会は楽しく終わりました。

免疫力の上がる食事で、このコロナウイルスの状況を乗り切っていただき、多くの方に例会参加していただけるようよろしくお願いいたします。

## 無断欠勤ゼロ・出席率向上を目指して

会員数	出席数	欠席数	無断欠席数	出席免除数	メイクゲスト	出席率

## プログラム予告

09月17日 12:30～13:30	例会 招待卓話 演題「多様性を生かすリーダーシップについての考え方」 講師 流通経済大学 スポーツ健康学科 スポーツコミュニケーション学科教授 三木ひろみ様
09月24日 12:30～13:30	例会 会員卓話 演題「コロナ関連融資について」 講師 会員 小河原公男様
10月01日 11:00～12:00	第4回理事会 会場：別館「昴西」20-21年度役員・理事、プログラム委員長、親睦活動委員長
10月01日 12:30～13:30	例会 会場：別館「昴中」・会長挨拶「米山月間に因んで」 米山奨学会委員長卓話 ※会員奥様誕生・結婚祝、9月ニコニコ大賞発表
10月08日 12:30～13:30	例会・ガバナー補佐事前訪問・卓話「ガバナー補佐 石井早苗様」
10月15日 12:30～13:30	移動例会 会場：ホテルグランド東雲 招待卓話 演題「仕事帰りにちょっと一杯の生活は正解だった：脳科学からのエビデンス」 講師 東邦大学医学部名誉教授 / セロトニン Dojo 代表 有田秀徳氏
10月22日 休会 休会 (定款細則第6条第1節により)	
10月29日 11:00～17:30	ガバナー公式訪問例会 会場：別館

つくばオールロータリアン FaceBook 同好会は、つくばの3クラブのロータリアンとローターアクト、インターアクトの情報などを FaceBook 上で共有しています。皆様、ぜひご活用ください。

つくば学園・つくばシティ・つくばサンライズ・ローターアクト

公開 <https://www.facebook.com/tsukubagakuenrc/?fref=ts>

非公開 <https://www.facebook.com/groups/1482018048750125/?fref=ts>



公開 QR コード



非公開 QR コード



友好クラブ

第2650地区

京都山城ロータリークラブ



The Rotary Club of Kyoto Yamashiro  
京都山城ロータリークラブ



<http://www.kyoto-yamashiro-rc.com/>

2020-21年度 RIテーマ ホルガー・クナークRI会長



ロータリーは  
機会の扉を開く



<https://www.rotary.org/ja>

Rotary 第2820地区

2020-21年度池田 正純ガバナー 地区スローガン

ロータリアンのイノベーション・磨こう人間力!



<http://www.rid2820.jp/>

## 4つのテスト

1. 真実かどうか

3. 好意と友情を深めるか

2. みんなに公平か

4. みんなのためになるかどうか



つくば学園ロータリークラブ

ホームページもご覧ください

<http://www.46gama.com/>