



2023-4-20 (第1042回)

今週のプログラム

≪4月20日(木)例会 KKRホテル5階「瑞宝」≫

◎ 卓 話 「フードドライブについて」

井上善博君

♪本日の歌 「奉仕の理想」

来週の予定

≪4月27日(木)例会≫ ***例会は休会**

◎ GM (グリーンミーティング) を行います。

先週の出席者

≪4月06日(木)例会≫

会員数19名 (内出席免除者数7名)

本日の出席者数9名 (内出席免除者数3名)

本日の出席率 66.7%

*3月09日(木)

会員数19名 (内出席免除者数7名)

例会出席者8名 (内出席免除者数2名)

マークアップ1名 例会修正出席率 64.3%

幹事報告

幹事 井上善博君

◎次週(4/27)はGMとなっています。是非ご参加下さい。詳細は改めてご案内いたします。

◎5/4(木)は、祝日のため休会です。

◎5/11(木)は例会後、定例理事会を行います。

◎5/14(日)、東大阪市民ふれあい祭りが開催されます。東輪会としては布施警察署と共同で交通安全の横断幕を持ってパレードに参加します。

集合は、9時45分に樟蔭学園 東側グラウンド前
ご参加頂ける方を募っています。

≪4月度定例理事会議事録≫

日 時 2023年4月6日(木) 例会後

場 所 KKRホテル大阪5階「瑞宝」

出席者 田村、北井、表、阪田、谷口、井上
(オブザーバー：山村)

◎4・5・6月行事予定

4月6日(木) 定例理事会

4月8日(土) 次年度の為の地区研修・協議会

4月13日(木) 公休日

4月15日(土) 三クラブ会長幹事懇談会

4月20日(木) 例会

4月27日(木) GM

5月3日(水) 春のRYLA (守口イブニング RC) ~5日

5月4日(木) 祝日の為休会

5月11日(木) 定例理事会

5月14日(日) 東大阪市民ふれあい祭り

5月18日(木) 公休日

5月20日(土) 会員増強セミナー

5月25日(木) 例会

例会場：KKRホテル大阪 Tel：06-6941-1122

例会日時：毎週木曜日 午後6時30分

事務所：〒631-0001 奈良市北登美ヶ丘3-11-30

Tel：0742-55-4869 Fax：0742-51-1067 E-mail midorirc1126@gmail.com



- 6月 1日(木) 例会
- 6月 8日(木) 例会
- 6月 15日(木) 例会
- 6月 17日(土) 会長幹事慰労会
- 6月 22日(木) 振替休会
- 6月 29日(木) 公休日

① 4・5・6月行事予定主なもの

- 4月 8日(土) 次年度のための地区研修・協議会
終了後有志で懇親会
- 4月 15日(土) 三クラブ会長幹事(中央・西・みどり)
懇談会
- 4月 27日(木) GM
- 5月 14日(日) 東大阪ふれあい祭り
参加予定者 北井・田村・井上
- 5月 20日(土) 会員増強セミナー
対象者 木戸エレクト・政岡増強担当
- 6月 17日(土) 会長幹事慰労会

② 議案

1. 子供食堂支援へのフードドライブについて

田村会長より、フードドライブについての案・方法についての説明があり、実施する事になった。

- ・実施日 5月 12日(金) 16:00~18:00
13日(土) 10:00~12:00
 - ・場 所 東大阪市東山町 ゆうホール
 - ・予 算 5000円×(参加予定者の数)
 - ・今回はみどり単独クラブの開催とする。
 - ・支援箇所を二、三に絞る。北井会員が市とヒアリングして、箇所を選定する。
 - ・実施要項の詳細は別紙 会員に案内する (4/20)
- ### 2. 他の今年度の事業
- ・ 東大阪市民ふれあい祭り
5/14(日) 9:40 樟蔭大学横グラウンド集合
パレード参加(北井・田村・井上)
 - ・ 慰労会
6/17(土) 場所は未定、決定次第会員に通知。
- ### 3. 次年度理事・委員長の確認(地区協議会を前に)
- もう一度次年度組織表を会員に配り確認をする。
次年度会長幹事主導で。

4. 増強・退会防止

今年度あきらめずに、もう一度増強に各自努めよう! 5月・6月の例会にオブザーバーを連れて来よう! 例会に最近出席していない会員に声をかけて例会に呼ぼう!

5. その他

- ・ 4月 15日(土)
東大阪中央・西・みどりの現会長幹事と次年度会長幹事(対象 11名)で懇談会を開催予定。
(中央の金子幹事司会) ざっくばらんな会で現況や悩みを共有するのが目的。
- ・ 本ロータリーの歴史についての増刷をするか
次月までペンディング。
- ・ 子供食堂は一度機会あれば見学しよう!

会長の時間 (4/6)

会長 田村嘉宏君

『笑いについて』

「笑う門には福来る」

笑うことの効用が科学的に証明されているものが大学病院などの研究からあります。

(1) 脳の働きが活性化

脳の海馬は、新しいことを学習するとき働く器官。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、「笑い」によって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

(2) 血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血めぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

(3) 自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があ



り、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。

通常起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらすので、交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることになり、自律神経のバランスが整います。

(4) 筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、いわば”内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っているほうが、カロリーの消費量が多くなります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

(5) 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、”ランナーズハイ”の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。

- ◎ 糖尿病患者の血糖値を、笑いで下げたという研究もあります。1日2時間ほど、笑いのビデオを見るなどしてなるべく笑うようにしたところ、140を超えていた空腹時の血糖値が106という正常値になるなど、70%の人に改善が見られました。

さらに、そのメカニズムを解き明かすため、笑う前と後に血液を採取して遺伝子の解析をしました。その結果、新陳代謝をうながすはたらきをするリボゾームに関する遺伝子や、体中に酸素を運び渡らせるはたらきをするヘモグロビンに関する遺伝子が活性化していました。笑いによって、いい遺伝子のスイッチがオンになるという笑いの効果が、遺伝子レベルで証明されたのです。

- ◎ 大阪国際がんセンターでは、2018年に、患者や看護師など120人を対象にした研究が行われ、笑

いによって免疫細胞が増加し、緊張や抑うつ・疲労などの心身の状態が改善したという報告があります。

- ◎ 名古屋大学大学院予防医学の竹内研時准教授などの研究グループは、介護を受けていない高齢者約1万4,000人を3年間追跡し、日常生活で声を出して笑う頻度と、その後の介護の必要性や死亡との関連について分析。その結果、「ほぼ毎日笑う」人と比べ、「ほとんど笑わない」人の要介護認定リスクは1.4倍高いことがわかりました。
- ◎ 「ほとんど笑う機会がない人」と「ほぼ毎日笑う人」を比較した研究で、「認知機能が低下するリスクが、2.1～2.6倍ほど高くなる（大阪大学大学院の大平哲也准教授らの研究より）」や、「脳卒中になる割合が約1.6倍、心疾患は約1.2倍高くなる（東京大学大学院医学系研究チームの論文より）」などの報告もあります。

卓話抄録 (4/6)

「昆虫食のこれから ～魅力・課題・可能性～」
東大阪大学 短期大学部
実践食物学科 教授 松井欣也様
(卓話担当 村上靖平君)

昆虫食とは

- ・ 昆虫食を食べる習慣を「昆虫食」と呼ばれており、クモやトカゲ、鳥など多くの動物が昆虫を食べます。
- ・ ここでは「人間の昆虫食」を指します。
- ・ 食べれる昆虫 Edible Insects
- ・ 昆虫食 (Entomophagy エントモファジー)
“entomo”「昆虫」と“-phagy”「(特に習慣としての)食べること」が組み合わさった単語です。



◎昆虫食の魅力

・高栄養価

現在も栄養失調で多くの命が失われていることを考えると、昆虫食の普及はSDGsの目標の2の「飢餓をゼロに」飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、継続可能な農業を促進するに該当すると考えられます。

・食物繊維も摂れる

キッチンキトサンで便秘対策

食物繊維と同じ働き ➡ 便秘の改善・予防 排便量の増加・排便回数の増加

・腸内環境の改善

ビフィズス菌を増殖 免疫量の向上

・地球環境にやさしいエコ食材

牛や豚の代わりに昆虫食を食べることは、SDGsの目標13「気候変動に具体的な対策を」気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。に該当すると言えます。

・温室効果ガスの排出が少ない

家畜の代わりに昆虫を育てることは、SDGsの目標の15「陸の豊かさを守ろう」陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営・砂漠化への対処、ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止するのに該当するのではないのでしょうか。

*昆虫食の課題

◎昆虫食の注意点

エビ・カニアレルギーと食中毒

- ・1000人に一人ぐらい、アレルギー発症の事例あり。
- ・ペットの生き餌用の昆虫はサルモネラ菌に汚染されている可能性が高いので要注意
- ・よく加熱する「75度以上で1分間」

*昆虫食の可能性

現在のペースで世界人口が増加を続けた場合、2050年には2012年の1.7倍の食糧が必要となり、牛や豚、鶏などの肉畜の飼育が追い付かなくなる。

実際に販売されている抹茶やアイスやグリーンガムには蚕の糞が緑色素として使われています。

その色素とは、蚕の糞が「蚕紗(さんしゃ)」と呼ばれるれっきとした漢方薬であるということ。

*昆虫食普及の先にあるもの

実は、昆虫食の普及に伴い、昆虫食の市場規模が拡大し、一つの産業として確立していくと考えられている。

これまでの温室効果ガスや水の飼料の消費といった点でサステナブルでなかった牛肉などの家畜からそれらの消費が少ない昆虫に代わることは、よりサステナブルな産業基盤を確立することになります。

*食用今週の未来像

- ・サプリメント (アスリート・美容)
- ・機能性食品 ・非常食 ・宇宙食
- ・洋食された食用昆虫を使った料理が日常の食卓に上げることで、ヒトの健康に役立ち、そして地球環境を守ることも繋がっていく。

ニコニコ箱の報告

例会担当委員会

(4/6)

*例会出席者全員からニコニコ頂きました。

本日合計 10,000円 今年度累計 299,000円

未来に向けて行動しよう



IMAGINE ROTARY イマジンロータリー

2022-23年度 東大阪みどりRCテーマ

IMAGINE
ROTARY

2022-23年度 国際ロータリーテーマ