

2024-2025  
週報



R I 会長 ステファニーA. アーチック  
R I テーマ 『ロータリーのマジック』  
地区ガバナー 五十幡和彦  
地区スローガン 『入って良かったロータリー』



国際ロータリー  
第2570地区

# 狭山中央ロータリークラブ

会長 寶積英彦 会長エレクト 江原伸夫 副会長 高田虎光 幹事 柴田譲

事務所 〒350-1305 狭山市入間川1-24-48  
TEL: 04-2952-2277 FAX: 04-2952-2366  
E-mail: schuohrc@p1.s-cat.ne.jp HP: https://www.schuohrc.org  
例会場 ニックス 〒350-1305 狭山市入間川4-25-3 TEL: 04-2954-9595



[第3グループ 例会日: 入間 所沢 飯能 新所沢 日高 所沢西 新狭山 所沢東 入間南 所沢中央 狭山中央]

## 第1391回 (1月17日) 例会の記録

点鐘 寶積英彦会長  
斉唱 四つのテスト  
第2副SAA 渡邊会員 東会員  
出席報告 出席向上委員会 清水武信委員長

会員数	出席者数	出席率
20名	17名	85.00%

本日のお客様 高田虎光副会長

シルクランド画廊

取締役 画廊GM 顧 定珍様

### 厚生労働省 健康に配慮した飲酒のガイドライン

疾患ごとに発症リスクが高まる飲酒量を、純アルコール濃度換算し数値化する

純アルコール量(g)  
= 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8  
(アルコールの比重)

例)  
アルコール濃度5%のビール500mlの純アルコール量  
= 500ml × 0.05 × 0.8  
= 20g  
= ビール中瓶1本飲むと20gのアルコールが体に入る

生活習慣病リスクを高める純アルコール量  
(参考値)

男性: 1日40g以上

女性: 1日20g以上

純アルコール量20gは、ビール中瓶1本(500ml)、  
日本酒1合(180ml)

脳梗塞: 男性 40gで発症の恐れが高まる  
女性 11g //

乳がん: 女性 14g //

前立腺がん: 男性 20g //

男性は少しでも飲酒をすると、その時点で胃がん、  
食道がんのリスクが上がる報告もある

### 健康に配慮した飲酒の仕方

- 自らの飲酒状況をきちんと把握する
- あらかじめ量を決めて飲む
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水や炭酸水を飲む

### 避けるべき飲酒

- 一時多量飲酒
- 他人への飲酒強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気療養中の飲酒
- 飲酒中、飲酒後のハードな運動や入浴
- 毎日飲酒、毎時飲酒



## 会長の時間

寶積 英彦 会長



### 本日の私の役割

- 1) ご多忙の中、出席して下さった皆様に感謝をする
- 2) rotaryのlearn精神を推進する
- 3) クラブ運営指針にのっとり、一つ一つの例会・会長の時間を大切にする
- 4) 当クラブ例会の質向上に貢献・努力をする
- 5) 参加して良かった思える例会づくりに凡事徹底する

### どうすれば良いのか

- ・タバコと同様に更に大きく課税する
- ・やめる

健康障害やアルコール依存症を引き起こさないためにも、お酒との付き合い方を今一度考えてみましょう！

## 幹事報告

〈柴田 謙 幹事〉

### 報 告

- ・理事会で2・3月のプログラムが承認
- ・2025-26年度米山記念奨学生受け入れについて受け入れる
- ・新会員について  
社会福祉法人尚栄会  
特別養護老人ホーム施設長 小田美津子様  
2025年4月に入会予定
- ・会長ノミネーについて  
渡邊高治会員に決定  
[2026-27年度会長をお引き受けいただき、ありがとうございます。どうぞよろしくお願いいたします。](#)

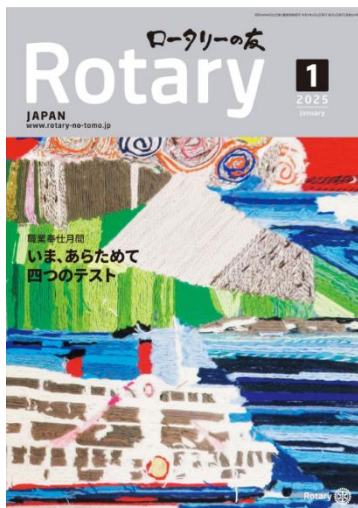
### 回 覧

- ・「ロータリー・リーダーシップ研究会 Part III」のご案内
- ・「第17回RYLADAY開催について」のご案内

## 委員会報告

- ・R情報・雑誌委員会 〈田端都女子 委員長〉  
「ロータリーの友1月号」の紹介

### 【横組み】



RI会長メッセージ (P4-6)

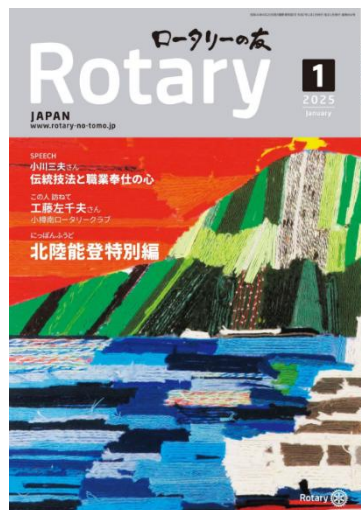
**特集** 職業奉仕月間……………(P7-13)  
今、あらためて

### 四つのテスト

四つのテスト その由来をひもとく  
Four-Way Testの訳語について  
「四つのテスト」は一つのテスト？

- END POLIO NOW……………(P14-15)
- 私のロータリーのマジック③……………(P16-21)
- よねやまだより……………(P22-23)
- Campus & Diary ③

### 【縦組み】



- SPEECH……………(P4-8)  
伝統技法と職業奉仕の心  
(株) 鶴工舎 総棟梁 小川三夫  
この人 訪ねて……………(P9-12)  
工藤左千男さん 小樽南RC  
友愛の広場……………(P13-15)  
につぼんふうど……………(P16-24)  
北陸能登特別編

## 外来卓話

健康100歳を迎えるために  
私が実践していること



シルクランド株式会社 取締役  
シルクランド画廊 General Manager  
顧 定 珍 様

## Profile

1961年 中国上海生まれ  
 1984年 上海師範大学化学学部卒業  
 1989年 来日  
 1994年 文化女子大学(現在文化学園)大学院服飾社会学修了  
 その後 シルクランド株式会社に入社、美術部を設立  
 現在取締役、シルクランド画廊GM  
 2013年 胃がんが見つかり胃の半分を切除  
 2020年 健康管理士資格取得(民間資格)



### 私が健康管理に意識するようになったきっかけは11年半前の胃がん発見

- 風邪知らず、お客様から元気印と言われた私
- 16年前の人間ドックでピロリ菌発見、コレステロール値が異常に高い  
↓  
外食ばかりから自炊へ、少しずつ健康に目を向くようになった
- 11年半前にピロリンの再検査で胃がんが見つかった
- なぜ私が癌?** 何も症状がなく、両親や兄弟には癌歴なし
- 開腹手術で胃の半分を切除、入院中になぜ自分が癌になったかを調べた
- 私が癌になる要素が揃っていた
- 外食ばかり・毎日夜2-3時に寝るのが当たり前・運動不足・さまざまなストレス
- 1つのがん細胞が発見できる5mmぐらいになるまでは10~20年間かかる
- 2度と癌にならないように誓いテレビなどで勉強し、生活習慣全般を見直し実践した
- 2020年に健康管理士資格取得(民間資格)

### 人生100年時代は「死ねない時代」

「健康な身体」こそ、私たちが持ちあわせるものの中で最も貴重な財産である

厚生労働省の統計によると  
 2020年日本人の平均寿命は…  
 女性87.74歳、  
 男性81.64歳  
 平均健康寿命は…  
 女性75歳

男性71歳

健康寿命とは、WHOが提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など、介護状態の期間を差し引いた期間。

医療の発達によって寿命は急速に延びていますが、それに伴い今後ますます「寝たきり」や「認知症」の期間が長くなる「死ねないリスク」に直面することになると考えられます。70代、80代で、健康を維持できる人とできない人で、人生の幸せ度に雲泥の差が出てくるのは明らかでしょう。

自分自身のカラダを、正しくいつまでも健康に使い続けるためには、私たちの体の仕組みや、機能、使い方を知り、実践することが大切。すなわち「健康マネジメント」(健康管理)です。

### 健康な身体を作るための健康要素

適量でバランスのよい食事 × 質のよい睡眠 × 正しい運動 × メンタルケア × きれいな空気

### 食 べ る 事 = 生 きて 事 !

「健康な身体」を作るには毎日の食事を見直すことが大切

医食同源

### 生命維持のための栄養素と体内での役割

五大栄養素



炭水化物(糖質)	タンパク質	脂質
1g当たり4kcal	1g当たり4kcal	1g当たり9kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>主にエネルギー源として利用される</li> <li>すぐに利用されない場合はグリコーゲンに合成され、筋肉や肝臓に蓄えられる</li> <li>過剰分は中性脂肪となって蓄積される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋肉、臓器、血液、骨など体の構成成分となる</li> <li>ホルモン、酵素、抗体、免疫物質などの原料となる</li> <li>人体を構成するタンパク質は約20種類のアミノ酸で構成される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂肪酸                             <ul style="list-style-type: none"> <li>飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類され、エネルギー源や細胞膜の構成成分となる</li> </ul> </li> <li>中性脂肪                             <ul style="list-style-type: none"> <li>貯蔵エネルギー源として皮下や腹腔に蓄えられる</li> </ul> </li> <li>コレステロール                             <ul style="list-style-type: none"> <li>細胞膜やホルモン、胆汁酸の構成成分となる</li> </ul> </li> <li>リン脂質                             <ul style="list-style-type: none"> <li>細胞膜をつくる、親水性を持つ</li> </ul> </li> </ul>

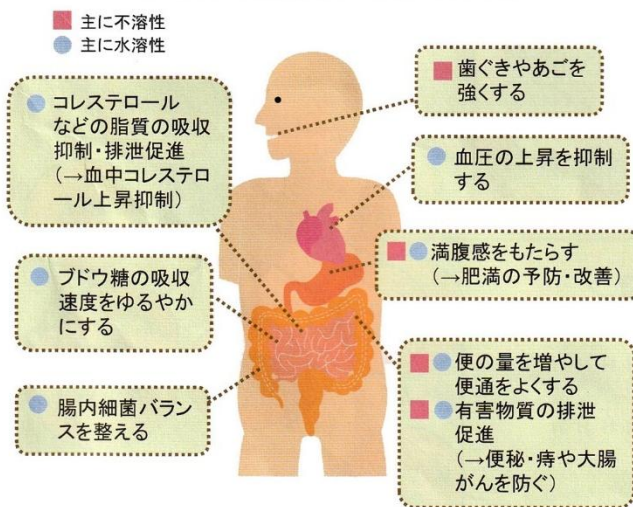
※ 日本成人病予防協会 健康管理士資格 教材より

## 体の調子を整える栄養素

脂溶性ビタミン		水溶性ビタミン	
ビタミンA	皮膚や眼の健康保持、抗酸化作用	ビタミンB <sub>1</sub>	炭水化物の代謝促進、神経機能の補助
ビタミンD	カルシウムやリンの吸収を補助	ビタミンB <sub>2</sub>	炭水化物、脂質、タンパク質の代謝に関与
ビタミンE	抗酸化作用を持ち、血行を促進	ビタミンB <sub>6</sub>	タンパク質の代謝に関与
ビタミンK	血液の凝固に関与	ビタミンB <sub>12</sub>	葉酸とともにヘモグロビンの合成に関与
ミネラル		葉酸	赤血球や核酸の合成、胎児の正常な発育促進
カリウム	ナトリウムとともに細胞内の浸透圧を調整	ナイアシン	炭水化物、脂質、タンパク質の代謝、アルコール分解作用
亜鉛	多種類の酵素の成分、味覚に関与	パントテン酸	炭水化物、脂質、タンパク質の代謝、副腎皮質ホルモン合成
鉄	赤血球の材料	ピオチン	皮膚や毛髪健康保持
カルシウム	骨や歯の育成に関与	ビタミンC	コラーゲンの生成、抗酸化作用

## 非栄養素の食物繊維と水

### 食物繊維の働き



## 食材5色バランス健康法のお薦め

食材を5色「赤・白・黄・緑・黒」の見た目で判断し、毎食ごとに5色の食材を出来るだけ摂るという健康法。ヘルシーピットという会社の代表である杉本恵子氏が20年以上前から提唱している食生活改善法である。

### 赤の食材

肉や魚、緑黄色野菜など。  
 豚肉、鶏、牛肉、ハム、ウインナー、ベーコン、鮭、鮪、カツオ、アジ、イワシ、サバ、赤貝、トマト、人参、赤ピーマン、赤キャベツ、イチゴ、スイカなど。  
 良質なたんぱく質がたっぷり。赤の野菜はがん予防にも期待できます。

### 白の食材

ご飯、パン、うどん、そうめん、白身魚、豆腐、大根、ジャガイモ、牛乳、バナナ、ゴボウ、シラタキ、タマネギ、ニンニク、りんごなど。

生活習慣予防のためには、ご飯やパンなどの主食はなるべく控えめに。

### 黄の食材

卵、大豆製品、野菜、果物など。  
 納豆、チーズ、ミカン、コーン、中華めん、味噌、カボチャ、レモン、オレンジ、ゆば、グレープフルーツ、黄ピーマン、サツマイモなど。

積極的に摂りたい大豆製品。ビタミン豊富な柑橘類や芋類。

### 緑の食材

野菜、果物など。  
 小松菜、ニラ、ピーマン、キウイ、ホウレン草、ブロッコリー、高菜、絹サヤ、クレソン、パセリ、キャベツ、アサツキ、レタス、アスパラなど。  
 たっぷりの緑黄色野菜を食べて元気回復！ビタミンACE(エース)もたっぷり。

### 黒の食材

海藻、きのこ、黒豆など。  
 黒ゴマ、ワカメ、昆布、黒コンニャク、シイタケ、シメジ、ヒジキ、キクラゲ、黒オリーブ、そば、のり、レーズン、ブルーベリー、黒豆など。  
 食物繊維やミネラルが豊富で最も意識して摂りたい食材。

※ <https://www.healthypit.co.jp/fivecolorsbalance/> より引用

## 私実践している簡単で美味しく見栄えも良い、しかも栄養バランスの取れる食事の作り方

- 毎食ごとに5色揃っているかどうかをチェック
- 5色の食材をそろえようと意識することで、自然と食材の種類が増え、必要とされる栄養素をまんべんなく摂ることに繋がります。
- 野菜:根菜類・葉っぱ類・実類・玉子・肉・魚 三食ごとに必ず1種類以上摂る
- 主食、主菜を計量で  
 自分の身長に合った健康体重を知り、その体重に合ったタンパク質、カロリーの量を把握。  
 例えば、必要の量のタンパク質が豚肉なら何グラムなのかを一度はチェック、一日の量を定める。  
 私が主食と主菜の量を毎日コントロールできたことで体重が増えないのです。

## 私が日々食べているお弁当



## 在宅時の食事



健康投資よりリタナーの大きい投資は  
ありません！



若松泰誼プログラム委員長のご友人でもある顧定珍さん、端麗な佇まいが印象的などとも素敵な方でした。

# ニコニコボックス

＜ 浜野貴子 副SAA ＞

實積会員 本日も御多用の中、例会への出席ありがとうございます。もちろん本日も大安です。顧定珍様ようこそおいで下さいました。貴重な卓話、楽しみにしております。

江原会員 シルクランド画廊、顧定珍様、お忙しいなかお越しく下さりありがとうございます。本日の卓話を楽しみにしております。宜しく願いいたします。

浜野会員 本日のお客様、シルクランド画廊の顧定珍様、ようこそお越し頂きました。スペインやベルギーと一緒に旅行に行った事が楽しく思い出されます。本日の卓話楽しみです。宜しく願い致します。

稲見会員 顧定珍様、今日のお話楽しみです。

小林会員 青空のきれいな日に、顧定珍さんようこそお越し下さいました。ありがとうございます。どう存じます。

小島会員 本日の外来卓話顧定珍様、ようこそおいでいただきました。お話楽しみにしております。

高田会員 顧定珍様、本日はお忙しいところありがとうございます。

若松会員 今日の外來卓話顧定珍さん、楽しみにしていました。宜しく願い致します。

渡邊会員 本日のお客様、シルクランド画廊顧定珍様、お忙しいところ当クラブへお越しいただき有難うございます。お話を楽しみにしております。どうぞよろしく願い致します。

## ◆ 次の例会 ◆

2月7日(金)  
第2副SAA：稲見会員 菊田会員  
会員卓話：田端都女子会員

2月14日(金)  
第2副SAA：小林会員 小島会員  
会員卓話：柴田譲会員

2月18日(火) (2月21日(金)の振替)  
第3グループIM  
場所：所沢市民文化センター  
ミュージズ  
時間：式典 14：00～  
懇親会 17：30～





凡事徹底