



週報

2017~2018 年度 RI 会長 イアン H. S ライズリー
RI のテーマ 『変化をもたらす』
地区のテーマ 『RI 戦略計画を皆で一緒に実行しよう!!』 ガバナー 細井保雄

国際ロータリー
第 2570 地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン 〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511
〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366
<http://www.schuohrc.org> E-mail: schuohrc@pl.s-cat.ne.jp
会長 益子伸明 会長エクト 清水幸彦 副会長 松浦法子 幹事 浜野貴子

第 3 グループ内の例会日] 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第 1148 回 (9 月 5 日) 例会の記録

点 鐘 益子伸明会長
合 唱 国歌斉唱・奉仕の理想
第2副SAA 田端会員 高田会員

※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
32名	30名	92.86%	96.30%

会長の時間

益子伸明会長

『RI会長からのメッセージ
& プリン体について』

◆RI会長からのメッセージ

イアン H.S.ライズリー 2017-18 年度会長

「ロータリーって何？」と聞かれたら、あなたは何と答えますか。単純に思える問いでも、どう答えていいか戸惑ってしまうことはないですか。いつも明確に話せる人でも、ロータリーを成す要素を一言で言い表すことは難しいのではないのでしょうか。

これまでロータリーは、その活動を理解してもらうのに困難を経験してきました。何をやるかだけでなく、どうやって世界に貢献しているかを人びとに理解してもらうことに、いつも苦勞してきました。

私は会計士なので、数字が大好きです。数字はどの言語にも通じます。そして言葉よりも効果的に複雑な



情報を提供することができます。そこで、本ロータリー年度には、各クラブに 2 つの数字(人道的奉仕のために費やした現金・現物寄贈の金額、ロータリーの名のもとに行った活動時間数)をロータリー本部へ提出していただきたいのです。

この数字を有益な形で使えるように、正確な数字を提出してください。ですから、クラブが奉仕に費やすお金と時間を今から正確に記録してください。

クラブがこの情報を年度末に提供できる一番簡単な方法は、ロータリークラブ・セントラルからデータを毎月入力することです。このツールは、今までよりずっと使いやすくなりました。←???

もし、インターネットへのアクセスが限られているなどの理由で、クラブを通じてロータリークラブ・セントラルにデータを入力できない場合は、地区ガバナーに連絡し、他の手段で提出できるようにしてください。

この作業の目的は、けっして最高額、最長時間数を目指すものではないことを強調させていただきます。

これは競争や表彰のためではなく、特定クラブからご報告いただいた数字を公に示すことでもありません。

目標は、正確な信頼性の高い数字を、自信をもって公共イメージ活動、新会員入会資料、そしてパートナーに示すことです。各クラブで報告いただく数字は、「ロータリーって何?」、「ロータリーって何をやるの?」といった質問への回答にも活用できるでしょう。

これらの数字で、ロータリーの価値をより多くの人に示

すことができると強く信じています。

この作業を土台として、より多くの人びとに、より多くの方法で、今まで以上に世界に変化をもたらすことができるでしょう。 以上

◆プリン体について少しだけ調べてみました

ちょっと意外なことが、、、

(アサヒグループ食品 エビオス錠のサイト
公益財団法人 痛風財団のサイト 他より)

体に必須なプリン体！？

プリン体とは身体にとって欠かせない成分

細胞内の核酸を構成する物質なので、当然人間の体内にもたくさん存在しています。悪者のようにいわれることの多いプリン体ですが、プリン体があるからこそ細胞は存在でき、筋肉が使われるときのエネルギー伝達物質の原料にもなる、身体には欠かせない存在と言えます。

*プリン体:細胞の核を構成する核酸(DNA、RNA)という物質の構成成分。

プリン体とは

ー体内でも作り出されるプリン体ー

プリン体は食材から摂っているというイメージが強いと思いますが、実は、プリン体の7~8割は体内でつくられており、食事からの割合よりずっと多いのです。

そして、体内でつくられるプリン体には、2つのパターン



① 細胞の新陳代謝により生成される成分

プリン体は細胞内の核酸を構成している物質です。細胞は常に新陳代謝を繰り返しており、古くなった細胞は新しい細胞に入れ替わっていきます。古い細胞が分解されるとき、細胞内の核は放出・分解されプリン体が産出されるのです。

② 体内のエネルギー物質の構成成分

食事から摂った栄養は「ATP(アデノシン三リン酸)」というエネルギー源に変えられますが、このATPの中にプリン体が含まれています。

ープリン体の多い食品・少ない食品ー

プリン体とは、細胞内の核酸を構成する物質です。すべての細胞内にあるため、肉や魚、穀物などほとんどの食品にはプリン体が含まれていると言えます。

体内にあるプリン体の8割は、細胞の代謝によって自己産出されたもので、食品からの摂取によるプリン体は全体の2割程度にすぎません。しかし、尿酸値が高めの方は、体内のプリン体を増やさないようにするために、食べ物からの摂取も減らすよう心がける必要があります。

では、プリン体の多い食品、少ない食品にはどのようなものがあるのでしょうか。

※日本痛風・核酸代謝学会による「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」では、治療の生活指導として、プリン体の摂取制限は「1日あたり400mg」が目安とされ、食品はプリン体の含有量(食品100gあたりに含まれる量)に応じて4つに分類されています。

食品のプリン体

1:プリン体が極めて多い食品 (300mg以上/100g)

食品名	プリン体含有量 (mg)	食品名	プリン体含有量 (mg)
煮干し	746.1mg	鶏レバー	312.2mg
鰹節	493.3mg	マイワシの干物	305.7mg
干し椎茸	379.5mg	イサキ白子	305.5mg

※煮干しは、およそ20cm x 30cm(A4サイズ)の袋にぎっちり詰めて200g程度です。鰹節もいわゆる1本のサイズで200g程度です。どんこA4サイズで50g程度です。

2:プリン体が多い食品 (200~300mg/100g)

食品名	プリン体含有量 (mg)	食品名	プリン体含有量 (mg)
豚レバー	284.8mg	オキアミ	225.7mg
牛レバー	219.8mg	マイワシ	210.4mg
大正エビ	273.2mg	カツオ	211.4mg
マアジの干物	245.8mg	サンマの干物	208.8mg

3:プリン体が少ない食品 (50~100mg以上/100g)

食品名	プリン体含有量 (mg)	食品名	プリン体含有量 (mg)
カリフラワー	57.2mg	牛ヒレ	98.4mg
貝割れ大根	73.2mg	ベーコン	61.8mg
ブロッコリー	70.0mg	ウナギ	92.1mg
豚ロース	90.9mg	ホタテ	76.5mg

4:プリン体が極めて少ない食品 (50mg以下/100g)

食品名	プリン体含有量 (mg)	食品名	プリン体含有量 (mg)
白米	25.9mg	冷奴	31.1mg
もやし	44.7mg	魚ソーセージ	22.6mg
おくら	39.5mg	スジコ	15.7mg
そら豆	35.5mg	イクラ	3.7mg
チーズ	5.7mg		

食品・飲料中のプリン体含有量

『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン』には『生活指導』の中に食事療法、特に『1日400mgを目安にしたプリン体の摂取制限』が示されています。

食事から摂取されるプリン体は体内で最終的に尿酸に代謝されて尿酸プールを増大させます。そのため、肉や魚介類をたくさん食べると痛風になりやすいことが知られています。また、アルコール飲料では、含まれるプリン体量はあまり多くはありませんが、アルコールの作用が加わって尿酸値が上昇します。お酒を毎日飲む人は痛風の危険度が2倍で、特にビールを飲

む人の危険度が高いと報告されています。

プリン体とはプリン骨格を持つ物質の総称で、プリン塩基、プリンヌクレオシド、ATP などのプリンヌクレオチド、さらに核酸に含まれます。食品中では旨味の成分であり、核酸中に多く含まれます。そのため、細胞数の多いもの、細胞分裂の盛んな組織にプリン体が多くなっています。

アルコール飲料中のプリン体含有量

蒸留酒にはプリン体はあまり含まれず、醸造酒の方が多いです。

特に、地ビール、紹興酒には 10mg/100mL 以上のプリン体が含まれます。(焼酎は 0mg)

実際量に換算すると、通常のビールには 1 缶あたり 12~25mg/350mL、大瓶 1 本あたり 21~44mg/630mL、地ビールには 1 本当たり 19~55mg/330mL、紹興酒には 1 合当たり 21mg/180mL のプリン体が含まれることとなります。

量的には多くないにもかかわらず、ビールを 1 缶毎日飲む人は 6 年間に血尿酸値が 0.5~1.0mg/dL 上昇すると報告されています。

プリン体のまとめ

プリン体を多く含む食品は、レバー類 (210~320mg/100g)、白子 (300mg/100g)、一部の魚介類エビ、イワシ、カツオ (210~270mg/100g) が上げられます。乾燥品である干椎茸や魚の干物は水分量が減っているため相対的に高い数字になるので、原材料と比較すると良いでしょう。近年、健康食品ブームですが、その中に多量のプリン体を含む (400~21500mg/100g) ものがあります。他の食品と合わせて 100g 換算にした為多くなっていますが、1日量に換算しても 64~215mg が含まれます。これは1日の目安である 400mg の半量にあたります。これらの健康食品の服用には注意が必要です。(DNA/RNA、ビール酵母、ローヤルゼリー)

プリン体は美味しいものに多く含まれます。プリン体だけを減らすのは難しいので、食事量を全体的に減らして、その中に美味しいものを少し入れると良いでしょう。プリン体を制限しすぎて栄養失調になった例もありますので、あまり制限せず『食べ過ぎ・飲み過ぎを避け、美味しいものを適量食べて、適度な運動をし、ストレスを減らす』生活が奨められます。

幹事報告

浜野幹事

- 『11月ロータリー財団月間卓話者派遣依頼申込書』
- 『親睦旅行モデルコース案』のご案内
- 11月14日(火)、15日(水) 群馬県伊香保温泉方面
- ・受贈会報 所沢RC、所沢西RC

「外来卓話」……

『Sports for life , Swimming for life』

音楽療法士・県立特別支援学校

埴保己一学園 佐藤敏美様

本日は運動を専門にした経験

のない中高年の運動愛好家でも、こんなに楽しめる世界が皆さんのすぐ近くにもあることをお伝えさせていただきたいと思います。

国内では毎週のようにマスターズの水泳大会が開かれていますが、今回は世界大会のお話をさせていただきます。

中高年も参加できるスポーツの世界大会には大きく分けると2種類あります。1つは、オリンピックの中高年年齢別タイプ「World Masters Games」ワールド・マスターズ・ゲームズで、オリンピックと同じように、4年に1度、たくさんの競技が1つの街であちこちの会場で行われます。開会式も陸上競技場などで国別ではなく、競技別に分かれて座ったりして楽しめます。運動愛好家は誰でも参加できます。騎馬隊が出たり、ジェット機が編隊を組んで楽しませてくれたりします。閉会式は花火など、みんなが一つになって再開を誓い合います。今年、ニュージーランドのオークランドで4月下旬に行われました。もう1つは水泳、陸上、などの競技別の世界選手権大会にあたります。私は水泳競技なので、「World Masters Swimming Championships」「世界マスターズ水泳選手権大会」です。こちらは、競技性が少し強いので、制限タイムがあります。

第1回は1986年東京の代々木オリンピックプールで開かれました。(現在はそのプールはありません)その後、ブリスベン、リオデジャネイロ、シェフィールド、カサブランカ、ミュンヘン、クライストチャーチ、リッチョーネ、パース、イエテボリ、モントリオール、カザン……そしてこの夏、第17回目がハンガリーのブダペストで開かれました。昔のオリンピック選手なども参加しています。





93カ国から、約9600人の選手が集まり、最高齢は97歳の男性です。お孫さんがいつも付き添って、にこやかにたくさんの人と話したり笑ったりして、5種目泳いでおられました。ご高齢のハンガリーのおじいちゃまなので、ハンガリー語しかお話しされないのですが、日本で覚えていった挨拶程度のハンガリー語を駆使して、楽しいおしゃべりの時間を過ごさせていただきました。競技は、25~29歳、30~34歳という5歳区分で競い合います。

水泳といっても種目は若者たちの世界選手権と同じで、いろいろあります。シンクロナイズドスイミングは、多少体型が変わっても表現力など本当に見事で表情が素晴らしいです。元日本代表だった方がソロで金メダルに輝いたようです。格闘技のような水球もあります。5m、7.5m、10mの高さからの高飛び込みはお孫さんが祈るような目で見つめる中、凛々しいお姿で飛び込む姿があります。飛板飛び込みや3キロメートルを泳ぐオープンウォーターもありました。海はないので、湖で行われましたが、冷たくても85歳の方ももちろん完泳でした。

競泳は、リレーもあり、4人で引き継ぎをして泳ぎますが、360~399歳区分でもレースがありましたので、4人の平均が90歳以上ということです。

皆さん、おそらく、途中でいろいろと途切れたり病気や怪我もあったかもしれませんが、水泳を長く続けてこられた方たちなのだと思います。体つき、表情、声など生き生きとしていらっしゃいます。マスターズの大先輩の中に入っていくと、私などは結構な歳だと思っても、まだまだヒョウ子扱いになっています。お互いに、短い時間で不自由な言葉で、語り合えることも深いものではないのですが、まず、初めに笑顔ではじまり、握手し

たり、ハグしたり、国ごとの区別はありません。みんなが、みんなに会いたかったかのような空気を感じました。

私は、世界大会は9回目なのですが、これまで出会った方すべてと今もずっとつながっているわけではありませんが、15年近く家族同士の付き合いになってしまった人、手紙が時々行ったり来たりする人、メールでつながり続けている人、その人たち以外からも、多くのことを、本当に世界のいろいろなところの人と水泳を通じて気持ちをかわすことができました。一瞬一瞬が宝物という感じです。

狭山中央ロータリークラブの皆様、水泳はもちろんですが、マスターズゲームズの方は、マラソン、グランドゴルフなどもあります。いかがですか？2021年は、日本で行われるそうです。関西のあちことであるそうです。今から走ったり、泳いだり、チームで練習したり、いろいろなスポーツを再開また、始めるチャンスかもしれません。

今回、私は、自分のレースを振り返っての反省にとどまることなく、自分が地球の上で生きる1人であり、世界中にたくさんの地球人が生き生きと暮らしていることを改めて感じることができました。また、大会中に世界でテロを始め辛い思いをしている人が多くいることも、身近に感じました。スポーツを通じ、大きな目で自分を振り返ることができていた・・・それに気づくことができましたのも、この場で皆さんとお顔を合わせることでできたおかげです。

ほんとうに、素晴らしい機会を与えていただき、ありがとうございました。拙い話で、マスターズ世界大会の素晴らしさがお伝えできたか心配ですが、どうぞ皆様も日々、お忙しいこととは思いますが、スポーツなども楽しみ、お元気にお過ごしください。ありがとうございました。



ニコニコボックス

益子君 音楽療法士であり、世界マスターズ水泳参加の佐藤様、本日は楽しみにしていました。宜しくお願い致します。

浜野君 世界マスターズ水泳参加の佐藤敏美様ようこそお越しくださいました、本日の卓話楽しみにしていました。宜しくお願い致します。

江原君 世界マスターズ水泳 佐藤敏美様、本日の卓話の時間を楽しみにしておりました。宜しくお願い致します。

小島君 外来卓話 佐藤敏美様、お話し楽しみにしていました。宜しくお願いします。

松浦君 世界マスターズ水泳 佐藤敏美様、ようこそいらっしゃいました。今日は宜しくお願い致します。

佐藤君 めっきり秋模様になってきて気持ちの良い天気ですね。本日の外来卓話の佐藤さん、世界中を水泳を通して見てきた人生、たっぷりとお話してください。人間年を取ってもこんなに頑張っている人達がいることが素晴らしいです。

会員誕生 松浦君 田端君

夫人誕生 江原君 栗原(成)君 田端君

結婚記念 稲見君 松浦君 佐々木君

◆次の例会

9月19日(火) 12:30~13:30

第二副SAA : 吉松会員 東会員

外来卓話 : 特別支援学校

塙保己一学園

校長 佐野貴仁様