



行動しよう・前進しよう！ Weekly Report

2016-17 年度 第 12 号

第 2295 回例会

10 月 経済と地域社会の発展月間・米山月間

日 時：平成 28 年 10 月 12 日（水）

会 場：例会場

司 会：SAA

開会点鐘

斉 唱：ロータリーソング「それでこそロータリー」

お客様の紹介

鈴木 祥祐様 東京立川 RC

濱中 幸弘様 東京国分寺 RC

高田 敏彦様 (株)ヤクルト本社中央研究所

会長挨拶

本日の卓話講師の高田さんのお父さんとは、何年か一緒にロータリークラブで過ごさせていただき、色々な面でご指導になったと思っています。また私は消防団第五分団を 3 期 12 年間やりましたが、高田さんは私と入れ替わりに入団されお顔はよく見えていました。地域のことに非常に貢献されていたと思っています。本日はよろしくお願いたします。

11/6 の市民祭では、私の当初からの念願でありました大学通りを使ったイベントとテントの中での綿菓子販売が何とか実現に近づいたと思います。会員の皆様にはご協力をお願いいたします。また、荘原会員のお孫さんの募金活動が今週中には目標を達成するそうです。私からもご協力に御礼を申し上げます。

幹事報告

喜連(元)幹事

●地区ロータリー財団より ポリオ撲滅チャリティーゴルフのご案内

日時 2017 年 4 月 14 日（金）

場所 八王子カントリークラブ・登録 11/30 まで

委員長報告

●杉田社会奉仕委員長 11/6 開催の市民まつりの参加ご案内を配布しました。11/9 の移動例会です。場所は決ま

り次第お知らせいたします。ご協力程、よろしくお願いたします。

●長嶋青少年奉仕委員長 展示中の「命の大切さポスター展」本日例会後に撤去いたしますので、皆様御協力をお願いいたします。

●本間 SAA 委員長 来週のガバナー公式訪問合同例会は、お食事の時間が変更になっていますので、よろしくお願いたします。

ニコニコBOX

大神田親睦活動委員

●内山会長 本日は立川 RC 鈴木様、国分寺 RC 濱中様、ようこそいらっしゃいました。歓迎致します。本日の卓話の講師高田様には久しぶりにお会いしました。卓話楽しみに拝聴させていただきます。

●喜連元昭幹事 本日の卓話講師、ヤクルト本社中央研究所主任研究員 高田敏彦様のご講演楽しみです。東京立川 RC より鈴木祥祐様、東京国分寺 RC より濱中幸弘様ようこそお越し下さいました。

●津戸会員 今から 50 年前、吉野会員には当宮結婚式場開設第 1 号として挙式されました。本日午前 10 時より金婚式を拝殿で行いました。これからは更にダイヤモンド式まで奥様を大事にしてお栄え下さい。立川鈴木様、国分寺濱中様、ご来訪歓迎いたします。

●山口会員 妻の誕生祝いありがとうございます。

●吉野会員 本日 10 月 12 日は私ども夫婦が谷保天満宮で結婚式を挙げ、お陰様で万 50 年になります。先程、天満宮拝殿に於いて 50 周年の感謝の報告をいたしました。記念としてニコニコいたします。

●小川会員 東京立川 RC 鈴木様、東京国分寺 RC 濱中様ようこそいらっしゃいました。歓迎申し上げます。ヤクルト研究所高田様お忙しい中よくいらっしゃいました。卓話楽しみに拝聴いたします。

●村上会員 立川 RC 鈴木様、国分寺 RC 濱中様の御来会を



RI 第 2750 地区 多摩中グループ
東京国立ロータリークラブ

会長 内山健治 幹事：喜連元昭

例会日：毎週水曜日 例会場：谷保天満宮社務所 2 階 東京都国立市谷保 5209

事務所：東京都国立市谷保 5234-1 TEL:042-575-0770 FAX:042-572-8666

E-MAIL:kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp WEB:http://kunitachi-rc.com/

会報委員：大庭敏也・秋廣道郎・遠藤常臣・伊藤達弥

心より歓迎致します。朝夕すっかり秋らしくなりました。インフルエンザも西の方から流行っている様です。寝冷えなどで体調をくずさない様に注意しましょう。

●木島会員 高田敏彦さんにはお忙しい中、卓話をご承諾いただきありがとうございます。生活に直結したお話、楽しみにしておりました。立川 RC 鈴木様、国分寺 RC 濱中様のご来会を歓迎いたします。

●小澤崇文会員 ジャイアンツファンの皆さん、横浜勝たせて頂きました。未だシーズン終了せず。バンザイ!!

●稲村会員 10 月夫婦共に誕生祝いを今年もいただきました。ありがとうございます。

●荘原会員 目標金額達成の御礼 この度は私の孫ひま

りの病気のことで、ご支援ありがとうございました。お陰様で今週中に目標金額を達成できる見通しになりました。ひまりの「未来への時間」と「将来の希望」をありがとうございました。

●千葉会員 一昨日、天気に泣かされた運動会も無事に終了しました。本日は誕生祝いをありがとうございました! ☂で雨が降ってもダイジョウブです!

ニコニコ BOX 合計 60,000 累計 581,000 円

出席報告

小川出席奨励委員

10月12日 在籍47中 出席41名

前々回(9月28日)の出席率 97.67%

閉会点鐘

内山会長



おなかの健康を守る～ 腸内フローラと腸内環境コントロール

高田 敏彦氏 (株)ヤクルト本社中央研究所
主任研究員



紹介

木島会員

高田さんを皆様ご存知の方も多と思います、お父上が昭和 52 年から 20 年間ほど会員でいらっしゃいました。私はお母上とあるボランティア活動で一緒して、息子さんがヤクルト研究所にお勤めであるとお聞きして、卓話を依頼することになり、快くご承諾いただきました。生活に直結したお話だと思います。今日お持ちいただいたヤクルトを飲みながらじっくりとお話を賜りたいと思います。

はじめに 私達のおなかの中には、数百種類、100 兆個、重さにして 1kg もの細菌が棲んでいます。これらの細菌は腸内フローラと呼ばれ、近年の研究の結果、私達の健康に大きく関わっていることがわかってきました。例えば、2006 年には腸内フローラが肥満に関わっていることが初めて証明されました。マウスの実験によって、太ったマウスと痩せたマウスでは、腸内フローラ構成が異なり、痩せた無菌マウス(腸内に細菌がないマウス)にそれぞれの糞便を移植すると、移植されたフローラがそのまま腸内に定着し、同じ食事を与えても太ったり痩せたままだったりしました。この現象は、ヒトでも確かめられています。本日は、このような腸内フローラと私達の健康との関わりについてわかりやすく紹介したいと思います。

腸の働きを理解しましょう

腸の役割①

小腸: 食べ物を消化吸収します。小腸の表面には無数のヒダがあり、栄養を効率的に吸収するのに適した構造になっています。

大腸: 小腸で消化吸収された食べ物の残りかすから水分を吸収して便を作ります。腸内細菌が棲んでいるのが大腸です。

腸の役割② 腸には外敵からの侵入を防ぐため、多くの免疫細胞が集まっています。腸には、人体の約 6 割の免疫細胞が集まっていることから、人体最大の免疫器官と呼ばれています。

便はおなかの健康のバロメーター

便の硬さは、消化管の通過時間によって決まります。便秘の便が硬いのは、消化管の通過時間が遅いため、過剰に水分が吸収されてしまうためです。理想的な便の形は、表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいはとぐろを巻く状態です。ソーセージ状でも硬い便だったり、兎の糞のように硬くてコロコロ状の便がしばらく続く場合には便秘が疑われます。便はおなかの健康のバロメーターなので、直ぐに流さずによく観察してみてください。

腸内フローラはバランスが大事 腸内フローラには、大きく分けて良い菌、悪い菌、中間的な菌があります。これらがバランスを保って人間と共生しています。良い菌の代表である乳酸桿菌やビフィズス菌が悪い菌よりも優勢だと健康維持や老化防止につながりますが、悪い菌が良い菌より優勢だと健康をむしろ病気の原因になります。腸内フローラのバランスを崩す要因としては、ストレス、過労、偏った食事、抗生物質などの薬、老化などが挙げられます。

腸内フローラのバランスを整えるプロバイオティクス

プロバイオティクスとは、十分な量を摂取することにより宿主の健康に有益な作用をもたらす生きた微生物 (Reid, 2005) と定義されています。腸内フローラのバランスを整えるために、積極的にプロバイオティクスを利用しましょう。

乳酸菌シロタ株は生きて腸まで到達します 乳酸菌シロタ株は、生きて腸まで到達し、良い菌の代表であるビフィズス菌を増やし、悪い菌(大腸菌群)を減らします。

最後に お腹の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。本日のお話が、皆様の健康づくりの一助になれば幸いです。日頃から腸を丈夫にして、健康な毎日をお過ごしください。