

## 第 515 回 例 会

24年9月14日

## 本日のプログラム

- ・ソング 「それでこそロータリー」
- ・卓話 クラブフォーラム
  - 新世代奉仕委員会 和氣 勝海 委員長
  - 職業奉仕委員会 花谷 尚嗣 委員長
  - 親睦活動委員会 小山田 光正 委員長
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」
- ・第3回理事会 13:40～ 4階「橋の間」

## 次回(9月21日)のプログラム

- ・ガバナー公式訪問
  - 国際ロータリー第2660地区 高島 凱夫 ガバナー
- ・ソング 「それでこそロータリー」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」

## 先週(9月7日)の例会報告

## ■会長の時間

## 【人間万事塞翁が馬】

中国の故事。人間の幸、不幸、運命の変転はきわまりないものであり、吉凶禍福もまた定まり難い、なにがきっかけで幸福がつかめるか、不幸のどん底に落ちるかわからない。そのときどきの出来事でも有頂天になったり、嘆き悲しんだりしていても、けっしてうまくいかないだろう。幸福のあとには不幸を、不幸のあとには幸福を予想して生きていかなければ、いたずらに運命にもあそばされるだけである、といった意味に使われている。

中国を訪れた人は、たいてい万里の長城に案内される。延長約二千四百キロにおよぶ壮大なこの建造物は、約二千年以上の歳月をついやして完成したものである。北方から食糧獲得のために侵略してくる異民族『胡』を防ぐために造られたという。

胡の地との国境を接する城塞に、占術をよくするひとりの老翁が住んでいた。老翁は立派な馬を飼っていたが、どうしたはずみか、あるとき、その馬が一頭胡の地に逃げ出してしまった。隣人たちが気の毒がって慰めると「いや、これがどんな幸福に転じないと誰がいえましょう」

と平気な顔をしていた。はたせるかな数カ月の後、逃げた馬が胡の良馬をいっしょに連れて帰ってきた。こんどは隣人たちがうらやましく思いながらお祝いを述べると、

「これがいつ、どんな禍に転じないといえるでしょうか」とふだんとかわらない調子で答えた。老翁の家は良馬に富むようになったが、乗馬好きの息子が、馬から落ちて太股の骨を折った。生まれもつかぬ不具になった息子をかわいそうに思った隣人たちは、慰めにやってきた。

「いやいや、これがどうして幸福につながらないといえますか」とさして落胆しているふうではなく、見舞いの人たちに老翁はいった。骨折の事故があつてから、一年後、胡人が城塞になだれ込んできた。村の若者たちは、戦争にかり出され、手に手に武器をとり、弓を引いて応戦した。が、激しい戦が終わってみると村の若者は十人中九人まで戦死していた。しかし老翁の息子は不具だったおかげで戦争にいかずにすみ父子共に無事生き残った。これが話のすじである。人間の運命は、塞翁の馬がもたらすように、ひとつのことが幸福にも、不幸にもつながるといわけ。

塞翁が馬の話は、中国の古典のひとつである『淮南子』の「人間訓」のなかに載っている。老子、荘子の説くところにもとづいて書かれている教訓の書である。人生の運命は、偶然によって左右されると説いているように思われるが、著者の淮南子はそうではないという。『それ禍いの来るや、人自らこれを生ず、福の来るや人自らこれを生ず』

## 【来客紹介】 2名

## 【出席報告】

24年9月7日(第514回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
30名	2名	24名	4名	85.71%

## 【幹事報告】

## 〔メールBOXに配布〕

- 1)ロータリーの友(9月号)      2)月間地区出席報告(7月分)      3)前年度 ガバナー月新最終号 (前年度 理事、役員)

## 【回覧資料】

- 1)大阪交通災害遺族会「パンジーだより」

## ニコニコ箱(9月7日)

東 健三 =We are proud to welcome you, Miss Nakane.

中根さん、ご入会おめでとうございます。ロータリアンの品格を保ちながら、大いにはばたいて頂くことを私達一同

心より切望します。どうぞよろしくお願いします。

福島 三雄 =秋山ガバナー補佐、川崎ガバナー補佐エレクト、本日はよろしくお願いします。

中根さん、入会おめでとございます。

花谷 尚嗣 =先日「最強の二人」という映画に行ってきた！ オススメです！

河田 英子 =本日は川崎ガバナー補佐エレクトようこそおいで下さいました。ご指導よろしくお願いします。

又、中根さん入会ありがとうございました。美しい女性会員が増えてうれしいです！！

菊 泰仁 =秋山ガバナー補佐、川崎ガバナー補佐エレクトのご両名を歓迎申し上げます。

中根新会員も例会デビュー。会員一同喜んでお迎え申し上げます。楽しく一緒にやりましょう。

近藤 嘉一 =秋山ガバナー補佐、川崎ガバナー補佐エレクト、ご来場有難うございます。

よろしくご指導ご鞭撻、お願いいたします。

森本 良嗣 =ロータリー、初の例会デビュー中根様おめでとございます。今後ともよろしくお願いします。

中井 周治 =今日は朝の仕事の打合せが伸びてしまい、午前のロータリーの打合に間に合わず申し訳ありません。

まだまだ暑い日が続いてますが、皆様お身体には十分気をつけて下さい。

斧原 邦夫 =本日はガバナー補佐ならびに川崎ガバナー補佐エレクトの来会、心から歓迎致します。

ご指導宜敷くお願い致します。

豊島 秀郎 =まだ暑いです。

【SAA報告】

ニコニコ箱

本日計 10000円

今年度合計 2819080円

## 卓話(9月7日)

「肝臓の働き（体内の化学&美肌工場）」 菊 泰仁 会員

＜肝臓の機能・体内の化学工場＞

「肝臓は体内の化学工場」と言われ500を超える働きをするスーパー臓器。肝臓機能停止は生命危機に直結する為、腹腔内最大サイズ(成人約1200-1400g)、多くの予備細胞と驚異の再生能力を持つ。

### ①代謝・合成・貯蔵機能

食物を体内で消化分解し生命維持に必要な別の物質に変換利用、貯蔵、新たに合成するなど代謝を担っているメイン臓器が「肝臓」。三大栄養素「たんぱく質」「炭水化物(糖質)」「脂肪(脂質)」の代謝が代表的。いずれも腸でアミノ酸やブドウ糖、脂肪酸などに分解吸収され肝臓に送られると、肝臓でアミノ酸を組み合わせ必要なたんぱく質を合成、エネルギー源のブドウ糖を加工蓄積、鉄分やミネラル、ビタミン類を貯蔵活性化、水に溶けない脂質をリポたんぱく質に替え血中へ放出燃焼させエネルギーに変換するなどの機能を持つ。

### ②解毒・排出・免疫機能

食物や飲み物によって体内に入った有害物質や、アンモニアやアルコールなどの老廃物や不要物を無毒化(処理)排出する解毒機能。脂肪の消化に必要な胆汁を生成貯蔵し必要に応じて十二指腸に送り出す作用、(胆汁酸によるコレステロール排出)、病原体や異物を血液から排除処理する解毒・免疫調整機能があり、解毒された血液は心臓へ戻され全身へ。

＜肝臓の機能・体内の美肌工場＞

不規則な生活(ストレス、運動不足、睡眠不足、自律神経バランスの乱れ)、栄養バランスの悪い食生活などの要因(過度な飲酒・喫煙・塩分・糖分、精製炭水化物、トランス脂肪酸などの摂取や食品添加物、合成保存料、合成着色料、残留農薬、環境ホルモンなど)で体内に毒素が溜っても、肝機能が低下していると、毒素は解毒排出されずに体内に蓄積。

### ①悪循環

肝機能低下⇒体内の不必要な物質(老廃物・毒素)が解毒・排出されない⇒皮膚組織の新陳代謝停滞⇒肌に黒色メラニンがより停滞⇒皮膚再生出来ず、くすみ・シワが消えない⇒顔色が黒ずんだ不健康な顔色

### ②グルタチオンの合成

メラニン色素には黒色(シミの原因)と肌色(美白効果)の2種類あり、肝臓が合成する「グルタチオン」は「黒色メラニン活性化を抑制」「肌色メラニン生成を増長」の働きがある為、肝機能低下により「グルタチオン」合成が不足すると「黒色メラニンが増殖」、不健康な顔色や化粧のりが悪くなるなど、美白・美肌・肌再生に影響する「肝臓は体内美肌工場」

＜肝機能UP＞

### ①生活編

- ・ストレスをためない・・・ストレスにより体内の血流量が減少し、肝臓に悪い影響
- ・食後30分ほど横に・・・身体を横にすると肝臓の血流量30%up、肝臓の負担軽減
- ・温めのお湯で半身浴・・・就寝前の半身浴は心臓の負担を軽減、全身や肝臓への血流up

- ・適度な運動ストレッチ…腰や背筋、内筋肉を鍛えると肝機能アップ
- ・体内時計のリセット…夜昼逆転、夜更かし浴時は、朝陽を浴びて体内時計をリセット
- ・休肝日を必ず作る…お酒は適量、肝臓を休ませる日をつくる

## ② 食事編

### ・必須アミノ酸

地球上全ての生命、植物、動物に存在する「生命の素＝アミノ酸」は、DNAの設計図（遺伝子情報）によってたんぱく質を構成する最小単位。アミノ酸が鎖で繋がった配列や長さでたんぱく質の種類や働きが決定、身体の20%を占めるたんぱく質（筋肉、髪、皮膚、臓器…）が作られる。（体重の70%は水分）約500種類の天然アミノ酸の中でヒトの身体を作っているのは以下約20種類。（必須アミノ酸9種＋非必須アミノ酸11種）

○必須アミノ酸（体内で合成されず栄養分として外部摂取のアミノ酸9種）…バリン、ロイシン、イソロイシン（3種略称BCAA）、メチオニン、スレオニン、トリプトファン、リジン、フェニルアラニン、ヒスチジン

○非必須（可欠）アミノ酸11種（体内で合成可能）…アラニン、アスパラギン、セリン、グリシン、グルタミン、プロリン、チロシン、アルギニン、プロリン、チロシン、システイン、※アルギニン（※アルギニンは準必須アミノ酸）

### ・遊離アミノ酸

体内の各組織には、アミノ酸が合成された「たんぱく質」だけでなく、分解されたアミノ酸や新しいたんぱく質などを作る為のアミノ酸など、常に利用可能な状態で存在し、肝臓、筋肉などの組織内だけでなく血中に存在し体内を循環、どこかの組織でアミノ酸が不足すると血中から取り入れたたんぱく質の材料にしたり、酵素、ホルモン、DNAなどを作る。これらアミノ酸分子のまま貯蔵されているのが「遊離アミノ酸」。

### ・遊離アミノ酸「オルニチン」

「オルニチン」は、たんぱく質を合成せず常に「遊離アミノ酸」状態。「筋肉合成を増強するアミノ酸」ですが、筋肉組織を作る直接原料になるのではなく、「オルニチン摂取で成長ホルモンが放出⇒筋肉組織の合成を促す」補助的な役割。その他「肝臓の解毒作用（オルニチン回路）」「皮膚傷の治癒促進、再生促進。コラーゲン蓄積」「アンチエイジングに必要なホルモン分泌」「腎臓・肝臓障害の改善」「免疫機能改善」などの働きをする「注目成分」。

○オルニチンを含む食材…しじみ・アサリ・牡蠣・ゴマ・大豆・乳製品など

しじみ100g（約35粒）中に10.7-15.3mgのオルニチンを含有。冷凍するとオルニチン量増加。昔から二日酔いにしじみの味噌汁が効くと言われているのは、先人の知恵で現在は科学的に証明済み。またしじみには、良質なたんぱく質以外に必須アミノ酸であるアラニンが含まれ、アルコールが分解されて出来たアセトアルデヒドの肝臓内での分解効率を上げる働きをする為、アラニンはオルニチン同様、二日酔いや悪酔いの回復に役立つ。

**大阪ユニバーサルシティRC** URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mai: [ucrc@osaka-ucrc.org](mailto:ucrc@osaka-ucrc.org) 創立: 2001年3月27日  
事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459  
会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日 12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか