

例会週報 <第1063回 例会（2026年9月7日）>

- 本日のプログラム

➤ ソング：奉仕の理想

➤ 卓話：馬場 基 会員

➤ 場所：リーガロイヤルホテル2階「蔦の間」

➤ 第3回理事会 13：40～ 6階「羽衣の間」

● 9月のお誕生日

➤ 7日 松浦 光宏 会員

➤ 23日 井上 匡 会員
- 次回（9月14日）のプログラム

➤ ソング：我らの生業

➤ 卓話：クラブフォーラム・バザー打合せ

➤ 場所：リーガロイヤルホテル2階「蔦の間」

➤ シニアクラブ

● 9月の創立記念日

➤ 1日 幸和金属株式会社 大屋 準一 会員

➤ 11日 株式会社アップサイド 小山田 光正 会員

前回（8月24日）の例会報告

■会長の時間

土井ガバナー補佐、高木ガバナー補佐エレクト、訪問ありがとうございます。クラブ協議会よろしくお願いします。

京都 宮川町から、おと羽ちゃん、ようこそゲスト参加くださいました。せっくなので宮川町アピール含めてお話しください。

新入会員候補のお三方、ようこそ。入会お待ちいたしております。

【来客紹介】 6名

【出席報告】

【幹事報告】

お客様報告御礼
バザーの説明
委員長セミナー説明
クラブ協議会説明

2026年8月24日（第1062回例会）				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
39名	3名	26名	10名	72.2%

● ニコニコ箱（8月24日）

おと羽（ビジター）＝参加させていただけたことが嬉しいです。

馬場 基＝中姉の卓話に10000円！

遠藤 政伸＝中根さん、卓話楽しみにしています。

小林 知義＝退院してから3回目の例会出席です。はじめて電車で来ました。中根さん卓話がんばって下さい。土井ガバナー補佐・高木ガバナー補佐エレクト
クラブ協議会よろしくご指導ください。

花谷 尚嗣＝今月末最後にザ・ルーツのライブ行きます。

樋上 久代＝お暑い中、たくさんのお客様にお越しいただきありがとうございます。ごゆっくりお過ごしくださいませ。中根さん卓話楽しみにしてます。

北條 陽子＝先週の合同例会の翌日、38.1℃の熱が・・・インフルエンザでした。15年ぶりのインフル、きつかった。みなさんもお気を付けください。
中根さん、卓話楽しみにしてます。

井上 匡＝中根さん卓話楽しみにしています！

北川 理沙＝中根さん卓話楽しみにしています！！

松山 三雄＝あついですね～。

三宅 一郎＝やっと映画「マイケル」を見てきました。青春時代を思い出し感動しました。子供たちとは違う目線での鑑賞でした（笑）

中根 三恵子＝土井ガバナー補佐、高木ガバナー補佐エレクトようこそお越し頂きました。

大野 裕司＝中根さん卓話楽しみにしてます。

Janet Poon＝泉南花火大会、楽しかったです。

斎藤 清貴＝土井様、高木様ご指導宜しくお願いします。

高野 幸雄＝土井ガバナー補佐、高木ガバナー補佐エレクト 本日はよろしくお願い致します。

辻田 知史＝本日はクラブ協議会よろしくおたの申します。中根さん卓話楽しみにしています。

【SAA報告】

ニコニコ箱	本日計 46,000円	今年度合計 310,179円
-------	-------------	----------------

● 卓話（8月24日）

卓話テーマ「私の健康法」

自身のガン体験をきっかけに、私なりに研究した食べ物からの健康法「医食同源」をご紹介します。

「医食同源」という言葉、もともとは中国の「薬食同源」という考え方をもとに、日本で作られた言葉であり、「病気を治す薬と、日々に口にする食べ物は、本来根っこを同じくするものである」という意味で、日頃からバランスの取れた食事をとることこそが、病気を予防し、また治療するための最善の策だという考え方です。

実は、がんの発生要因として食事が占める割合は30～35%といわれていて、最大要因とされる喫煙よりも大きな数字です。つまり、食事の内容に気を配ること、がんのリスクをかなり抑えることができるということになります。

やはり一番大事なのは、バランスのとれた食事、私が参考にしているのは、機能性から分類された『がん予防食品群』（別表参照）です。それぞれ発がん物質を抑える、活性酸素を除去する、解毒を助けるといった異なる働きを持っています。この表を参考に、毎日まんべんなく、できるだけ旬のものを選んで食べるようにしています。旬のものがなぜ良いか、とにかく美味しく栄養価が高い。そしてその季節に身体が必要とする成分が含まれていることが多いとされています。

もう一つ参考にしているのが、二つ目の表、アメリカ国立がん研究所が「がんを予防する可能性のある食品」を重要度別にピラミッド状にまとめた、通称「デザイナーフーズ・プログラム」です。頂点の最重要群には、ニンニク、キャベツ、大豆、生姜、セリ科野菜などが並び、そこから玉ねぎ、お茶、玄米、柑橘類、トマトやブロッコリーの仲間、そしてウリ科、ベリー科、ハーブ類へと続いていきます。頂点に近いものほど、がん予防効果が高いとされています。

更に大切なキーワードが「活性酸素」です。活性酸素は本来、体内に侵入したウイルスや病原菌を退治し、ホルモンの合成にも関わる、体にとって大切な物質です。役割を終えれば水と酸素に分解されるはずなのですが、紫外線や環境汚染、飲酒・喫煙、過剰なストレス、食生活の乱れなどの影響を受けると、必要以上に作られて体内に蓄積してしまいます。すると、病原菌だけでなく正常な細胞まで攻撃するようになり、細胞を酸化させてDNAを傷つけ、がん細胞の発生につながったり、コレステロールを酸化させて血管をもうくし、動脈硬化や脳梗塞の原因になったりもします。日本人の三大死因である「がん」「心疾患」「脳血管疾患」、そのいずれにも、この活性酸素が深く関わっているといわれています。

この余分な活性酸素から体を守ってくれるのが「抗酸化物質」です。食品100gあたりに含まれる抗酸化力を点数化したランキング点数表が三つ目の表であり、理想的ながん予防には1日1000点を摂ることが目安とされています。一覧を参考に、買い物の際の目安にしてください。

上記「デザイナーフーズ・プログラム」と「活性酸素消去点ランキング」の内容をフィードバックした「がん予防食品群」の、『カラー太字・下線有り』の食材を中心に、バランスよく、しかもできるだけ色の濃い食材を選んで食べるようにしているのが、今の私の食生活です。

食べ物で身体は作られる！美味しく楽しくいっぱい食べて、健康で長生き致しましょう。



Instagramはじめました

