



2006 2007
Gifu North R.C.



岐阜北週報

WEEKLY REPORT

1200

例会 毎週水曜日 題字 小森 保敏
会場 岐阜都ホテル 岐阜市長良福光桃林 2695
tel 295-5222(代)
事務所 岐阜商工会議所(岐阜市神田町2) tel 264-9235(代)

会長 小森 保敏
副会長 岡田 忍
幹事 永瀬 章
会報記念誌委員長 谷田 育子

<http://gifukita-rc.com>



平成 19 年 3 月 14 日 発行

3 月 識字率向上 月間

本日のプログラム

第 1201 回例会 3 月 14 日(水)

卓話

担当：社会員・久世会員

第 1200 回例会 3 月 7 日(水)

慶祝行事

クラブフォーラム(9)

担当：米山奨学委員会(白木会員)

- 点 鐘
- 国 家「君が代」斉唱
- ローターソング「奉仕の理想」
- 四つのテストの唱和

い人は肝臓病やアルコール依存症になりやすいので十分な注意が必要であることを紹介申し上げまして挨拶といたします。ありがとうございました。



ビジター紹介

・米山奨学生・・・高 鑫坤 君

会長挨拶 小森 保敏 会長

一言ご挨拶申し上げます。本日は、米山奨学委員会の担当でクラブフォーラムです。よろしくお願いいたします。

ところで、本日はお酒について話したいと思います。酒に強い人と弱い人がいる。元筑波大学教授の原田勝二氏によると、それはアルコールを分解するALDH2(アセトアルデヒド脱水素酵素2)をつくる遺伝子型の違いによるという。

酒を飲むとアルコールは主として肝臓内で代謝され、アルコール脱水素酵素によってアセトアルデヒドになり、最終的に炭酸ガスと水になる。

ところで、アセトアルデヒドは毒素で、これが体内にたまると顔を赤くなったり、気分が悪くなったり、心臓がドキドキしたり、息苦しくなったり、汗をかいたりする。そのため、アセトアルデヒドの分解能力の悪いDD型は悪酔いや二日酔いを起こしやすい。

一方アセトアルデヒドの分解能力の高いNN型は酒豪になりやすい。日本人の場合、NN型は60%、DD型は5%、その中間のND型は35%の割合で存在する。遺伝子の違いは人種によって異なり、白人や黒人はD型遺伝子を持つ人はほとんどいないので酒に強いといわれている。酒に弱い人は酒量を適度にして、強

出席報告 出席委員会

本日のホームクラブ	33 / 36	91.66%
-----------	---------	--------

本日のホームクラブ欠席者3名
竹村博之君・塚原進君・松野秀計君

慶祝行事 親睦委員会

会員誕生祝

7日	岡田一二三君	18日	郷 昇君
23日	永瀬 章君		

ご夫人誕生祝

3日	辻 きくえ様
----	--------

結婚記念日

1日	辻 貞行君	2日	川島明雄君
6日	小森保敏君	11日	白木昭三君
16日	原尾 勝君	19日	北川忠雄君

委員会報告

R.財団の研修に行って頂いた苅谷会員より、来期、派遣させていただきます。井原ゆう子さんのご紹介をさせていただきます。

苅谷 二郎 会員

この方を、当クラブより、奨学生として、推薦いたしまして、無事地区選考に合格されました。経歴は、岐阜北高等学校から、大阪大学教育医学部に進まれ、現在は大学院におられます。

無事に、手続きも済みまして、イギリスのブリストル大学に合格され留学されます。6月9日の25周年記念に、ご来訪されるそうです。イギリスに立たれるのは、9月で出発前に、当クラブに御挨拶に来られるそうです。今回は、4人の留学生の方すべてが岐阜の方だそうです。



幹事報告 永瀬 章 会員

先月の理事会であったことですが、現在週報は皆様方にお配りいたしてありませんが、現在の週報をコピーでもよいので、配布するのか、しないのかを各テーブル事にお計りいただけないでしょうか。

白木 正三 会員

米山奨学生のカウンセラーをしております。白木でございます。このたび、高君が、めでたく博士号を取られましたので、学位を紹介させていただきます。



ニコニコボックス 神谷 良子 会員

- * 小森保敏君・・・結婚記念日を祝っていただいて。
- * 北川忠雄君・・・48回目の結婚記念日をなんとか健康のうちに迎えることができました。
- * 白木昭三君・・・結婚記念日を祝っていただいて。
(51年目)
- * 後藤保君・・・高米山奨学生博士号おめでとうございます。

例会行事 卓話

『医(薬)食同源』 米山奨学生 高 鑫坤 君
漢方とは・・・

漢方には中医と和漢があります。中国に生まれた伝統医学、中医学は紀元前1世紀頃の漢王朝の時代にほぼ完成し、さらに二千年以上の時をかけて発展してきました。

一方、日本の漢方、和漢は奈良平安時代に中国から伝わった中医学に、独自の発展を加えたもので、江戸時代には最盛期をむかえましたが、明治以降、採用された西洋医学におされ、和漢は正規の医学からはずれ、現在のようになっています。

薬膳の目的は二つ、病の治療と予防である・・・

中国には古来から、『薬職同源』という考え方があります。食べ物の選択を大切に食が調和していれば、決して病気にはなりません。病気になった時は食を正すことが第一の治療となる意味であります。医食同源ともいわれますが、薬食同源と同じです。

この『薬食同源』に基づく漢方料理(=薬膳)は、二つの役割を持っています。ひとつは病気の治療を目的とするもので「食療」といい、もうひとつは病気の予防を目的とするもので「食養」といいます。

実際に薬膳のルーツとは、紀元前400年ごろ、中国の春秋戦国時代に始まります。当時の医師は、食医、病医(内科)、傷医(外科)、獣医の四科にわかれていました。この中での最高位は食医です。すなわち、皇帝が病気をせず、長生きできるようにすることが義務付けられてた食医は、医学全般と食品栄養、調理技術

と薬膳効果を熟知していたといわれています。

食医は未病(将来発現する危険性のある病気のこと)を知って食事を正しく指導し、病気の予防をしていたのです。

薬膳の記載・・・

紀元前202年～後8年、最も古い医学書『黄帝内経』(こうていだいけい)が著されました。ここにも「医師は病気を診断するときには、患者の飲食を必ず問わなければならない」「薬と食事て病を治す」と明記され、薬食同源の思想がみられます。バランスのとれた食事についての記載もあります。穀物は命のパワーの源とされ、主食として最も重要視しています。茄子、ゴーヤー、梨、蜜柑などの野菜、果物は、主食や肉類だけでは不足する水分、ビタミン、ミネラル、繊維質などを捕います。

また、唐の時代の『千金方』には食治編があり、そこには「健康維持や病気予防(安身)のもとには食物にあり、病気を迅速に治療するのが薬である」とか「病気はまず食物で治療し、癒えない場合は薬を用いる」という記載もあります。

最高の薬は効き目の穏やかな日常の食事である・・・

西暦25年から220年頃に著された漢方薬の古典に『神農本草経』があります。日常食や薬を作用レベルによって上品、中品、下品の3つのランクに分類しています。

最高の薬の効き目の穏やかな日常の食事で、上品に分類されます。一般的な薬は効き目も強いですが、性急で強すぎたり副作用があったりします。

薬膳の基本となるのは「陰陽説」と「五行説」に基づく原則であります。「陰陽説」は世の中にすべてのものは、陰と陽に分けられるという考え方です。陰と陽は対立していますが、どちらが一方だけでは存在しません。陰陽のバランスはいつも変動し、時には陰が陽に変わったり陽が陰に変わることもあります。

人の体内の陰陽のバランスも、自然界のエネルギーのサイクルやリズムに従って変化します。1年をみると、「陰」は秋から強まって冬にピークとなり、春から強まる「陽」は夏にピークとなります。季節に応じた食事は、陰陽に傾いた身体のバランスをとって体調を整え、次の季節への備えになります。また、体質が陰陽どちらかに傾いては、健康は保てません。中庸になるよう、反対の性質の食べ物で中和してバランスを保つのが、薬膳の基本的な考え方である。



➤ 閉会の辞 岡田 忍 副会長

➤ 点 鐘

次回例会のご案内 3月28日(水)

・ 献血例会

担当 社会奉仕委員会

担当/クラブ会報委員会 安藤 紳一郎