



OSAKA SEMBA ROTARY CLUB JAPAN

W E E K L Y R E P O R T

設立 昭和 63 年 (1988) 5 月 23 日
 事務所 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋 1-7-3 大丸北炭屋町ビル 6 階
 TEL. (06) 6244-1008 FAX. (06) 6244-1010
 WEB. <http://sembarotary.club> E-mail : semba@cocoa.ocn.ne.jp
 例会 毎週月曜日・12 時 30 分・ホテル日航大阪 Tel. (06) 6244-1111

会長 伊藤清一 幹事 林拓 会報広報委員長 岡野秀章



四つのテスト／言行はこれに照してから I. 真実かどうか II. みんなに公平か III. 好意と友情を深めるか IV. みんなの為になるかどうか

第1312回 例会 2018年（平成30年）1月29日

（職業奉仕月間）

本日のプログラム

（本日のプログレス 岡本 茂 SAA）

- ロ-タリ-ソング 「おおロータリー」
- 会長の時間 ◎ 幹事報告 ◎ 委員会報告 ◎ ニコニコ箱報告 ◎ 出席報告
- クラブフォーラム 職業奉仕委員会 小山 章松 委員長 13:00～14:00
- 第9回30周年実行委員会 31階「カトレア」 14:10～15:30

前回（1月22日）例会記録

◇プログレス 岡本 茂 SAA

1. 来客紹介 甚田 隆康 親睦委員

ゲスト：2名 地区外：0名 地区内：2名 合計：4名

ゲスト：インド国立大学博士論文審査官 薬学博士 本橋 登 様

ゲスト：米山奨学生 フレディアント 君

<.....>
 >>・雪
 >>
 >>・しれとこ旅情
 >>
 >>・たきび
 >>
 <.....>

2. 会長の時間 伊藤 清一 会長



皆様、こんにちは。先週の初例会の懇親会で、年男放談として清水会員、岡本真太郎会員、長沼会員の3人に登場してもらいましたが、その中で長沼会員が会社をもっと成長させて新規株式上場を目指していきたいという話をされたのが大変印象的でした。約40名の会員の中でも株式新規上場を目指していきたいことを宣言されているのは最年少、35歳の長沼会員だけかと思いますが、私たちのメンバーの中にこのような夢を持った方がおられることは船場RCにとっても喜ばしいことです。

その翌日火曜日の夜、大阪商工会議所でセミナーがあつて出席しました。東京で講演されているのを大阪の会場では商工会議所の大きなモニターに映し出されるのを同時中継で見ます。

今回は20キロ、30キロ体重を減らしますという個人トレーニングのRIZAP、「結果にコミット」というコマーシャルで有名な会社ですが、その会社の社長、瀬戸健さんの講演がありました。その瀬戸さん、今年39歳です。24歳で健康食品の会社を立ち上げ、3年後の27歳の時に株式上場をされました。その後一時倒産寸前まで業績が悪化したけれども、新たな商材が爆発的にヒットして立ち直り、そして最近では新たな事業のRIZAPで急成長している会社です。その瀬戸さん、この日は「失敗力」というテーマで今から12年前の27歳で株式上場をして有頂天になったけれども、その後類似商品が出回って売上が急減して倒産寸前まで追い込まれた、しかしその後立ち直ることが出来た、そういう中での失敗と成功の体験談を話されました。モニターを通じてなので実物はわかりませんが、RIZAPのイメージとは違って温和なしゃべり方で瀬戸さんのどこに秘めたパワーがあるのか興味を持ちました。長沼さんも見る限りイケメンで温和な感じでいらっやいます。最近の若者は共通してあまりパワーを感じさせない人が多いのかと思います。しかし、実の姿はすごいパワーを持っておられるのでしょう。講演を聞いていて、今の時代はITとかネットなどのニュービジネスでの経営者像は今までのビジネスの世界の経営者像とは違ってくる。そんな感じがしました。実際昨年東証マザーズに上場した社長の2割が20歳代、30歳代ということで今までより若者にチャンスが出てきたように思います。一方では私たちが従来と同じようなことを続けていては時代に取り残されていくように思います。将棋の世界、17歳の藤井将太君が注目を浴びておりますが、世の中急速に若者が力をつけていることを私たちがもっと認識する必要があるように思います。

今、船場RCも今後増強していく中で長沼さんのような世代にどうすれば入ってもらえるのか、今日このあとクラブ協議会がありますが、船場RCの将来像を真剣に考えてみたいと思います。

3. 委員会報告

◎地区職業奉仕委員会 澤田 宗久 委員

1月17日(水)ガバナー事務所に於いて、ガバナー片山勉地区代表幹事・塩谷眞治様出席の下、委員会が開かれました。

主な内容

- ① 1月は職業奉仕月間であり、各クラブで職業奉仕フォーラムを行います。その結果のまとめを地区職業奉仕委員会に委員長が提出してください。
- ② ロータリー職業奉仕入門Q&Aについて、1・2・3月に委員会で仕上げる。
- ③ 職業奉仕の基本的な考え方は個々に「世の為、人の為に奉仕をする心を持って職業を営む」ことであります。
- ④ 最近企業の不祥事が多くなって来ていますが、何故起こっているかを話し合いました。

企業のトップ絡みで不正が行われていて、企業の倫理観が失われている。

昔、雪印が潰れてしまったのは、トップの責任の欠如や、認識の甘さなどが、潰れる原因でした。

これらは、ロータリー精神に反する事であり。もっと、企業のトップがしっかりして、従業員を大切に、大事にすることが重要であります。

企業はロータリーの4つのテストを基盤に考えることにより、ロータリー精神につながっていきます。その結果ロータリーに入って良かった事になり、会員増強に繋がっていきます。

委員会終了後、天満橋の「大乃や」にて新年懇親会を行いました。

4. ニコニコ報告 沖 真一郎 親睦委員

大阪東 RC 藤田国広 様・・・おめでとうございます。本年もお世話になります。宜しくお願いします。

宮原 会員・・・本日、本橋登博士に「野菜とフルーツは老化遅延に不可欠だ」のテーマで卓話をお願いしております。

よろしく願い致します。

西村 会員・・・昨年は椎間板ヘルニアの大手術後の体力回復に努力した結果、ゴルフが出来る様になったのみならず、スキーもサーっと滑走できたのには自分でもビックリ! 大変嬉しい!!

伊藤 会員……小島親睦委員長様、先週の懇親会の司会ありがとうございました。また各委員長様、本日のクラブ協議会
よろしくお祈いします。

甚田 会員……①2回連続欠席のお詫び

②2月22日に私共事務所のセミナーを開催します。御来場をお待ち致します。

富裕層の税金が大きくなります。

澤田 会員……1月29日(月)東大阪船場ロータリークラブ中央 RC において歯科医療奉仕活動について卓話依頼が
あり行って参ります。当日職業奉仕委員会のフォーラムがありますが、残念ながら欠席させて頂きます。
今後共宜しくお祈い致します。

小島 会員……先週東京日本橋 RC へ行ったら、元日銀総裁の福井さんとビジターで同席になり、緊張しましたが船場
中学ご出身ということで、和やかな雰囲気になっていただきました。

藤井、武田、新川、沖、清水、岡本(茂)、溝畑、俣野、斧原、渡辺、中村、カンタトーレ、松永、大磯、栗原、井澤、松谷、
平山、大嶋、大久保、

各会員……本橋 登薬学博士をお迎えて 卓話よろしくお祈いします

5. 出席報告 岡本 茂 SAA

会員総数 39名 出席率計算会員数 39名 出席会員数 29名 出席率 74%

第1309回(12月11日) 修正出席率 100%

6. 卓 話

【宮原 彰 会員よりご紹介】

本日の卓話についてご紹介いたします。

古来より新年1月7日は健康と豊作を祈願して「七草粥」を食べる習わしになっております。

春の七草「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」です。

昔から「薬食同源」という食材に対する考え方があります。

例えば、夏にはウリを食べて体を冷やし、冬にはミカンのビタミンCで免疫力を高め、風邪をひくのを防いできました。

この様に昔から人は体に必要な食材を知っていました。

そこで本日はいろいろな食材の効果・効能について長年研究を続けておられます、本橋登薬学博士のお話を拝聴し、
食材の効果・効能を改めて認識いただければと考えております。

「野菜とフルーツは老化遅延に不可欠」

インド国立大学博士論文審査官 薬学博士 本橋 登 様



古くから野菜やフルーツに含まれる糖質(炭水化物)、脂肪、及びタンパク質は3大栄養素として知られてきました。そして3大栄養素は、日常生活でのヒトの生命維持に不可欠な基本栄養素です。しかしながら、ヒトは元来生物体ですから、常に外部から摂取して栄養分を生体酵素などの多くの不可欠な生体成分の助けによって細かな吸収できる分解生物体に変換する必要があります。ところが、ヒトはおおよそ20歳頃から老化に向かうと考えられています。確かに、私たちの体内の消化酵素産生などは、緩やかに右下がり減少していくのです。これはヒトは生き物なので必然的な生体現象の1つです。ですから、酵素産生減少や消火器系からの食物成分吸収減少などなどの成分を外部から補うことが必要なのです。外部から補充する食物成分は、ヒトの体内にできるだけ負担を少なく効率的に摂取できることが大切です。

これが“生活の質(Quality of Life.QOL)”と呼ばれているものです。

QOLとして、ニンジンやホウレンソウなどの野菜、及びミカンやリンゴなどのフルーツは、古くから私たちの日常の食生活において不可欠な食材として使われてきました。

野菜やフルーツに含まれる3大栄養素と並んで、ファイトケミカルと呼ばれる機能性成分、例えばカロテンやアントシアニン、さらにカリウムなどの生体ミネラル成分は、ヒトの健康な日常生活を続け生命維持するためには不可欠であることが、様々な実験や統計処理などから確認されてきました。

このファイトケミカルが最近の研究により、高血圧症、心筋梗塞、眼精疲労、慢性疲労や脳の衰弱化などの加齢に伴って発症し易くなる生活習慣病の予防や改善に役立っていることが徐々に分かってきました。

そこで今回、私たちが日常無意識に食べている野菜とフルーツ中に含まれる食物繊維に主に焦点を合わせて、最近の研究成果などもまじえて食物繊維効果への凄さをパワーポイントを使って出来るだけ分かり易い表現でお話します。

本橋 登 薬学博士

1. 略歴

1940年(昭和15年)6月25日:東京練馬区生まれ

1966年:東北大学大学院薬学研究科修了

1985年4月~1986年3月:アメリカ カンサス大学薬学部客員教授

2006年3月:明治薬科大学教授(定年退職)

2011年10月:同大学理事(定年退職)

2. プロフィール(現在)

21 外国論文雑誌国際編集委員

22 インド国立大学博士論文審査官(India)

23 山東省化学技術協会最高顧問(China)

3. 外国著書:多数

4. 国内著書:多数

5. 国内外40社の健康雑誌に記事掲載

★2月例会予定★

日		司会	プログラム	歌	その他
5	平和と紛争予防 /紛争解決月間	大久保	卓話:片岡会員	「君が代」 「四つのテスト」	お誕生日お祝い 理事会4階「藤の間」13:40~ 例会場は4階「孔雀の間」に変更
19		大久保	国際奉仕フォーラム	「船場ソング」	フォーラム 延長~14:00
26		大久保	次年度方針発表: 伊藤会長 松谷会長エレクト	「奉仕の理想」	次年度委員長発表