



2022-2023

KAWANOE WEEKLY

R. 5. 1.31

No. 22



白いやまなみ - モントロ 油彩 谷 晶子



2022-2023年度国際ロータリー会長
ジェニファー E. ジョーンズ

- 会 長 宮 内 哲 也
- 幹 事 篠 原 孝 賢
- 会報委員長 三 木 秀 二
- 例 会 日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530
F A X 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530

「アルカリ化食品」

寺 井 隆仁郎

70歳に近づいてくると健康維持に関心を持ち、食事等にも身体によいものは何かとかどんなサプリメントが良いとか興味を持つこの頃です。

雑誌の記事に「アルカリ化食品でガンを防ぐ」という面白そうな話がありました。内容は、がんは生活習慣病にほかならず、がんは悪い食事によって作られるとの事で、がんになった人は男性の場合「肉好き、野菜嫌い、多飲酒」女性の場合「甘いもの好き」が共通の食生活の傾向が見られるようです。このような食生活を続けると、動脈の内皮に中性脂肪やコレステロールが付着、蓄積し動脈の内皮が次第に細くなり炎症を起こします。

がんを発生させる根本原因は、動脈の内皮にゴミを蓄積させ、慢性炎症を生じさせる食事であり、塩分や糖分(糖質)の過剰摂取、そして乳製品の大量摂取は、がん細胞の増殖を著しく促進するとの事です。

ではがんを防ぐ食事とは、アルカリ化食を取り尿のPH値が七を超えてアルカリ性を示すことが良いとの事

体内環境をアルカリ性に傾ける食品は、野菜類と果物類にほぼ限られますが、炭水化物もたんぱ

く質も塩分も、人間が生きてゆくための必須の栄養素ですので要は必要に応じたバランスが重要のようです。

体内環境をアルカリ性に傾ける食品・飲料として、一位ブドウ・二位ほうれん草・三位干しぶどう・四位セロリ・五位ニンジン・六位あんず・七位ズッキーニ・八位キウイ・九位カリフラワー・十位ラディッシュ等

普段何気なしに食べている食べ物ですが、食する時は私も体に良いアルカリ化食品ということを意識して、健康維持に留意したいものです。(文藝春秋 12月号)

第2972回 例会記録 R. 5. 1. 24

出席報告

1. 出席会員 (50名中) 35名
2. 当日出席率 70.00%
3. 来訪ロータリアン
 - ・ 観音寺RC 小松 初子様
 - ・ 伊予三島RC 金崎 敏明様
4. 前々回補足修正率 96.00%
(メイクアップ会員)
12/23 石村 浩 会員 (伊予三島RC)

結婚記念祝 (1月)

- ・ 長野 光正 会員 (51周年)
- ・ 宇高 光重 会員 (38周年)
- ・ 宮内 哲也 会員 (34周年)
- ・ 柴田 治 会員 (29周年)

会長の時間

- ・ 1/21(出) 現・次期会長幹事会開催報告
佐々木敬史 ガバナー補佐
- ・ マルチプル・ポール・ハリス・フェロー表彰
佐々木敬史 会員

委員長の時間

- ・ 出席報告 出席委員長 三谷 進一 会員

会務報告

1. ガバナー事務所
 - ① 遍路とおもてなし通信
 - ② 坂出・坂出東RC共同ラジオ番組のご案内
2. 2021-2022年度ガバナー事務所
すでに皆様に配布済みの地区概況冊子に一部誤りがありました。訂正ページを皆様のレターケースに配布しておりますので差替えをお願いします。
3. 2023年1月・2月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

ニコニコニュース

・ 金崎敏明様 (伊予三島RC) よりニコニコ頂戴致しました。「遅れてしまいすみませんでした。」

宮内…観音寺RC会長小松初子様、ようこそお越し下さいました。

篠原孝…1月21日(出)、ホテルグランフォーレにおいて、愛媛第I分区現・次期会長幹事会に出席しました。昨年はコロナ影響もあり5月に延期での開催でしたが、今年はもうコロナも関係ないような感じで親睦を深めることが出来ました。佐々木ガバナー補佐ありがとうございました。

石川豊…本日は、IM実行委員会の担当です。IMがいよいよ来週の土曜日ということで2週間を切りました。委員長さんを始めメンバーの方々のご協力で必ず成功できると確信しております。本日は、当日基調講演をしていただく観音寺RCの小松会長様に来ていただいております。小松会長様ありがとうございます。皆様のご協力、宜しくお願いします。

石村榮…現・次期会長幹事会に参加してきました。他クラブの人達とも交流できて有意義でした。

宇高光…今日はIM実行委員会の担当例会です。あと10日に迫ったIMに向けて、皆さんの心を結んでいけたらと思います。講演して頂く観音寺RCの小松初子会長も来てくれています。また観音寺RCからは12名参加という嬉しい応援を頂けます。本当にありがとうございます。

佐々木…①1月21日(出) グランフォーレにて現・次期会長幹事会を開催致しました。35名参加で盛況でした。②IMまで残すところ11日となりました。皆様のご協力を頂き、3年振りの開催が無事出来そうです。感謝申し上げます。前日当日のリハーサルから本番、終了後の後片付けまでご協力の程宜しくお願い致します。先週に引続きお願いでした。

尾藤…1/21 グランフォーレにて愛媛第I分区の現・次期会長幹事会があり参加しました。次年度がいよいよ間近に迫ってきました。気が引き締まります。

卓 話 (IM実行委員会 担当)

「IM各委員会より報告」

IM各委員長

近隣RCの例会日 (予定)

(*短縮例会・臨時休会の場合あり)

2月2日(木)新居浜RC

(リーガ新居浜)

2月2日(木)観音寺RC

(観音寺商工会議所)

2月3日(金)伊予三島RC

(ホテルグランフォーレ)

2月7日(火)観音寺東RC

(観音寺グランドホテル)

2月7日(火)新居浜南RC

(リーガ新居浜)

例会プログラム

2月7日(火)

休会

(2/4(土)IMへ移動)

2月14日(火)

(青少年奉仕委員会 担当)

少年式に因んで