



2015-2016

# KAWANOE WEEKLY

H. 27. 10. 27

No. 15



バラ 油彩 谷 晶子

2015-2016年度国際ロータリー会長  
ラビンドラン

世界へのプレゼントになろう

- 会 長 大 西 宣 弘
- 幹 事 尾 藤 淳 一
- 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 58-3530  
F A X 58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所  
電 話 58-3530

## 医者のよもやま話として

石 川 繁 一

### ①魚のヒスタミン中毒にも注意！

先日股島へ釣りに行った。ジャミのまきえでアジ、サバがよくつれたが、アジはおいしく食べたがサバは食べる気にならなかった。昔からよくサバの食中毒の話聞く。それには、アジ、サバ、イワシ、ブリ、マグロ、カツオ、カジキ…などに含まれる「ヒスチジン」というアミノ酸が、魚の体内にいる細菌の働きで、アレルギーを引き起こす元凶物質の「ヒスタミン」に変わる。「ヒスタミン」は加熱しても分解されないで、ヒスタミン中毒は魚を生食でも加熱しても起こりうる。

ヒスタミン中毒は、ふつう「口の周りの腫れや、ジンマシン、軽度の発熱」で済むか、まれに呼吸困難が起こることもあるので要注意だ。

ヒスタミンの蓄積は、水揚げされてからの経過時間が長いほど、又保存状態が悪いほど起こりやすくなる。

よって、スーパーや魚屋で買った魚は、たとえ冷蔵庫に保存しても、翌日までに食べる必要がある。それがダメなら冷凍保存をすること。なお、解凍するときは、常温解凍だと溶けるにつれヒス

みどりと自然を大切に

タミンが増加するので、冷蔵庫内で解凍すること。

## ②ビールの健康効果

夏のビールはうまい。特にゴルフでいいスコアを出した時の昼のビールのおいしい事。ビールの健康効果は、500年も前から西洋で「安眠効果」のある薬草として重宝された「ホップ」にある。

ホップに含まれる「イソフムロン」… 苦味や香りの成分

- ・脂肪や糖の代謝を促す

1日1～2杯のビールを飲む人の糖尿病の発症率は、そうでない人に比べ25%低い（2011年米国ハーバード大の研究）

- ・神経細胞の死滅を抑制（認知症予防の期待）
- ・強力な抗酸化作用（あらゆる病気、老化の予防）

「キサントフモール」

体内で女性ホルモン様物質に変わるので、女性の更年期障害や骨粗しょう症予防が期待される。

こうしたビールの健康効果は、一日500ミリリットル程度（ロング缶1缶）がよろしい由。

## ③健康にいいとよくスポーツクラブへ行かれる人はいますが、ウェイトトレーニングで“ハゲ”やすくなる

植毛医療専門で有名なイギリスのロジャース・メディカル・グループが「1回45分のウェイトトレーニングを週3回やっている男性を2年間観察したところ、45分のウェイトトレーニング後に、テストロン（男性ホルモン）の量が25%も増加する」と発表した。

テストロンは「デヒドロテストステロン（DHT）」に変化し、このDHTが頭皮の小胞と毛根を攻撃するので、脱毛がすすむ、という。禿げは、男性ホルモンが多い人がハゲやすいのだから、適度の運動をして下さい。

私のよもやま話です。

# 第2627回 例会記録 H. 27. 10. 20

## 出席報告

1. 出席会員 (51名中) 38名
2. 当日出席率 74. 51%
3. 前々回補足修正率 96. 08%  
(メイクアップ会員)  
篠原正 会員  
(9/25 伊予三島RC)

## 会長の時間

- ・最近の出来事について
- ・世界のロータリー人口について

## 委員長の時間

- ・10/24-25 家族旅行最終のご案内  
親睦委員長 宮内 哲也 会員
- ・10/16-17 第6回ガバナー杯野球大会報告  
野球同好会キャプテン 石川 隆文 会員
- ・出席報告 出席委員長 石川 隆文 会員

## 会務報告

1. 例会変更のご案内  
【伊予三島RC】  
10/23(金) 休会 (地方祭) \*メーカーシップ受付なし  
【観音寺RC】  
10/29(木) 休会 \*メーカーシップ受付なし  
【新居浜南RC】  
①11/3(火) 休会 (文化の日)  
②11/10(火) 移動夜間例会  
③11/17(火) 移動例会 (滝の宮カントリー)  
\*11/10(火)、11/17(火)は、リーグ新居浜2Fクラブ事務局にてメーカーシップ受付しております。  
2. 国際ロータリー日本事務局  
ロータリー財団月間に因んで  
ロータリー財団関係出版物、映像資料等のご案内  
3. ハイライトよねやま 187号  
4. 四国中央ふれあい大学  
第99回 四国中央ふれあい大学講座  
「吉田沙保里選手&栄和人監督トークショー」  
の開催について (ご案内) 11月29日(日)  
\*招待チケットを2枚いただいております。  
希望される方は、事務局までご連絡下さい。  
希望者多数の場合は、抽選となりますので

ご了承下さい。(締め切り:11月10日(火))  
5. 2015年10、11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

大西宣...10/17のガバナー杯野球大会に参加。大敗しましたが、キャプテンの毎週の練習と毎度のニコニコ有難うございました。代打三谷監督のヒットも歴史に残りました。

尾 藤...10/17ガバナー杯野球大会が行われました。対戦相手の強豪中村チームには苦しめられましたが、最終回には粘りを見せることが出来たので、また来年につながりました。お世話をいただいた三谷監督、石川隆文キャプテンありがとうございました。そして、ご参加の皆様お疲れ様でした。

石川隆...10/17(土)第6回ガバナー杯に行ってきました。前夜祭は元気でしたが...。天気も良く楽しく野球が出来ましたので良しとします。くじ運が悪かったのはくじを引いたものとして申し訳ありませんでした。今回で野球のニコニコはしばらくお休みです。

石川豊...第6回ガバナー杯野球大会、晴天の中参加してきました。石川隆文キャプテンお世話していただきありがとうございます。

市川...C班全員参加です。

谷...先日行われましたガバナー杯野球大会に参加された皆様大変お世話になりました。くじ運悪く、相手は強豪の中村RC。あわや完全試合寸前で最終回に代打三谷監督の目が覚めるセンター前ヒット!!その後1点をもぎ取り、試合は惨敗でしたが、来シーズンに気持ちがつながりました。

高 畠...久しぶりに卓話させていただきます。皆さんへの良きプレゼントになるよう頑張ります。よろしく。

三 谷...第6回ガバナー杯野球大会に16日(金)17日(土)徳島大会に参加してきました。晴天に恵まれ、文句なし!!本朝7時30分、観音寺17℃地中温度22℃でした。

森 実...秋季県展にて谷先生のおかげをもちまして入選する事が出来ました。

横 内…当日出張にて、野球大会に参加出来ず、大敗された様で大変申し訳ございませんでした。やっぱり必要な人材なのではないでしょうか？

佐々木…① 10日愛大で開催された「合同就職面接会」の様子が、11日の愛媛新聞に私の写真入りで掲載されましたので。

②庭の「10月桜」が可憐なちっちゃなちっちゃな花を沢山咲かせてくれました。三日月を愛でながらの一献、幸せを感じさせてくれる今日この頃です。(星川和紀様、宜しく願い致します。)

卓 話 (出席委員会 石川隆文会員 担当)

「ロータリーの奥にあるもの」

高島 重章 会員

近隣RCの例会日

- 10月29日(木)新居浜RC  
(リーガ新居浜)
- 10月30日(金)伊予三島RC  
(伊予三島商工会館)
- 11月5日(木)観音寺RC  
(観音寺商工会議所)
- 11月5日(木)新居浜RC  
(リーガ新居浜)
- 11月6日(金)伊予三島RC  
(伊予三島商工会館)
- 11月10日(火)観音寺東RC  
(観音寺グランドホテル)
- 11月10日(火)新居浜南RC  
(移動夜間例会)

例会プログラム

- 11月10日(火)
- (R財団委員会 担当)
- 出席表彰・誕生祝