

2022年6月17日(金) 第2878回例会 形式:対面 天候:くもり 合唱:それこそロータリー

会長 室伏学 幹事 望月博文

事務所:神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内 TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716

例会場:ニューウェルシティ湯河原 例会日:毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

室伏学

先週、6月10日に移動例会として家族親睦会(日帰りバス旅行)を3年振りに実施いたしました。ご参加くださいました会員の皆様、お疲れさまでした。西山会員、青木会員、吉村会員はご家族もご一緒に参加され、とても和

やかな楽しい一日となりました。行程の企画立案から添乗員までお務めくださいました石田会員に、心から感謝申し上げます。

また、3日前、6月14日に箱根ロータリークラブさんの60周年記念式典が開催され、望月幹事と2名で出席いたしました。とても盛大な式典と和やかな懇親会でした。

さて、葉会員が代表を務める「湯河原ハウス」という団体が、日中国交正常化50周年記念事業として、国際文化交流プロジェクト「蛍の夕べ 二胡演奏会」を企画なさっています。二胡奏者の周昂(シュウ アン)さんを迎え、7月9日(土)に「かどや」2階の「おちあい座」でコンサート、7月10日(日)には城願寺で無料の二胡体験プログラムを開催なさいます。二胡のすばらしさを湯河原町民に知ってもらうことが目的だそうです。外務省にも認定された素晴らしい試みなので、理事の皆さまにご相談したうえで、当クラブも後援することにいたしました。葉会員からは3名を招待とのご提案をいただいています。詳細は本日お配りした資料をご覧ください。

話は変わり、新クラブについての続報です。先日、国際ロータリーのWebサイトを確認したら、新クラブ「Kanagawa Dei」が既に登録されていました。例会場は、湯河原町中央の「中央区民会館」で、会員数は22名だそうです。新たに入会された方々は、ロータリー活動に魅力を感じたのだと思います。今後、当クラブにメイクアップにいらっしゃるかも知れません。また、何かの機会にロータリーの会員バッジをご覧になって親しげに挨拶されることがあるかも知れません。その際には大人の対応をお願いいたします。

それから、小倉さんの終結に伴い、WEB更新管理の委託先を「パソコンレスキュー」の池田さん(通称:「江戸金」さん)に切り替えますので、合わせてご承知置きください。

幹事報告 連絡事項 なし

出席報告

会員	23名	出席率	81.82%
欠席	5名	前回の修正出席率	75.00%
(免除者)	1名	前々回の修正出席率	81.82%
ゲスト	0名	事前メイクアップ	0名
ビジター	2名		

ビジター

第9G ガバナー補佐 木村隆也君(小田原 RC)

第9G ガバナー補佐エレクト 柴崎正三君(小田原北 RC)

スマイルBox

会員誕生日



佐藤友彦君
4/14

柴崎正三君

本日は次年度に向け挨拶に伺いました。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

木村隆也君

湯河原ロータリークラブの皆様、1年間ご支援ご協力、誠にありがとうございました。本日は、次年度ガバナー補佐柴崎正三さんにご挨拶にまいりました。どうぞよろしく願いいたします。

青木義美君・室伏学君

木村ガバナー補佐、柴崎次年度ガバナー補佐、ようこそお越しくださいました。

伊藤伸之君

木村ガバナー補佐、一年間お世話になりました。柴崎次年度ガバナー補佐、ご指導宜しくお願いします。

後援金授与



葉維英君

(およろこびは次号に続きます)

卓話にて提示されたスライド(一部)を紹介します。
詳しくは配布した資料をご確認ください。

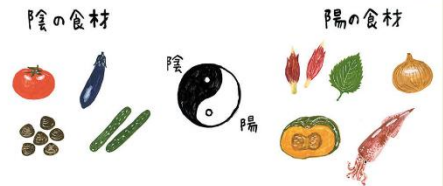
食食同源 = 薬食同源 (中国)

- 病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つために欠くことができないもので、源は同じだという考え。
- [補説]古くから中国にある、**体によい食材**を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としないという薬食同源の考えをもとにした造語といわれる。
- 薬膳とは…1980年代に日本で健康食として名称を付けたものであり、中国では「薬膳」という言葉は存在しなかった。

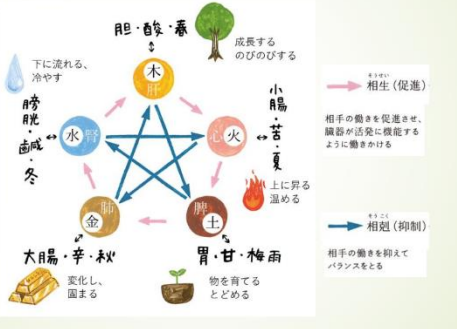
栄養バランスの良い食事は五大栄養素を万遍なく取り入れる

表: 各栄養素の主な働きと栄養素を含む食材	栄養素	主な働き	多く含む食材	
五大栄養素	炭水化物	エネルギー源になる	ご飯、パン、米、いも、砂糖	
	三大栄養素	たんぱく質	体をつくる	肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品
	脂質	エネルギー源になる	バター、マーガリン、肉の脂身	
微量栄養素	ビタミン	体の調子を整える	野菜、果物	
	ミネラル	体の調子を整える	海藻類、乳製品、小豆	

陰の食材・・・体を冷やす
陽の食材・・・体を温める



自然界を5つに分類する考え方「五行」



五行には
 「五臓 (肝・心・脾・肺・腎) 」
 「五味 (酸・苦・甘・辛・鹹) 」
 「季節 (春・夏・梅雨・秋・冬) 」

【五臓の役割】

- 肝 気や血の流れなどをコントロールしている。
- 心 五臓をコントロールしている。
- 脾 消化吸収機能をコントロールしている。
- 肺 呼吸機能をコントロールしている。
- 腎 体内の水分代謝などをコントロールしている。

自分の体と向き合うために「五味」を知る 5つの味でバランスよく

味	作用	働き	適量T&E
酸味	収斂・潤滑 消化を促す 下痢や嘔吐を抑える 腸胃の機能を高める	● 乾燥を抑制 ⇒ 消化を助ける	食慾が落ちる、体が軽くなる
苦味	燥湿・瀉下 熱を清熱する 解毒作用、利尿作用	● 乾燥を抑制 ⇒ 血液を全身に送る	腸が硬くなる、消化不良
甘味	補養・緩中 気血を補う 消化を助ける	● 乾燥を抑制 ⇒ 消化を助ける	体が軽くなる、消化不良
辛味	燥湿散結・行気 気血を流通させる 発汗作用、発熱作用	● 乾燥を抑制 ⇒ 呼吸、発汗、発熱、発汗作用	腸が硬くなる、消化不良
鹹味	軟堅・散結・潤下 硬いものを柔らかくする 利尿作用、排便作用	● 乾燥を抑制 ⇒ 水分の代謝と排泄	腸が硬くなる、消化不良

「五味」とは「酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味」のことです。それぞれに対応する五臓があり、その臓器に吸収されやすいといわれています。

例えば「肝」の働きが過剰になってイライラしたり、頭痛があったりするときは、「肝」の働きを抑える「辛味」のものをとるとよいとされています。

「湯河原のトキワ薬局」ご紹介

「Line」「Instagram」で更新情報をお知らせ



口から摂取するものは?



「薬」って?

- 開発の元は自然界にあるもの
 - 少量、短期間で人体に影響を与えるもの (良くも悪くも)
 - 効果 > 副作用 ⇒ 有用性
 - 効き目 > 害 ⇒ 必要性
- 具合が悪いから使う、いい状態を保とうとする。

医薬品と食品の分類

厚労省		消費者庁			
医薬品		食品			
医療用医薬品	一般用医薬品	医薬品部外品	特別用途食品	特定保健用食品	機能性表示食品
				栄養機能食品	いわゆる健康食品
					一般食品
国が承認・許可			メーカー責任		

(品質を中心に)

一般用医薬品のリスク区分

分類	第1類医薬品	第2類医薬品	第3類医薬品
薬事上の規定	その副作用等により日常生活に支障をきたす程度の健康被害を生ずるおそれがある医薬品であって、その使用に留意し注意が必要なものとして厚生労働大臣が指定するもの	その副作用等により日常生活に支障をきたす程度の健康被害を生ずるおそれがある医薬品であって、その使用に留意し注意が必要なものとして厚生労働大臣が指定するもの	第一類及び第二類以外の一般用医薬品
医薬品のリスク区分	実用がなくても行う情報提供	相談があった場合の応答	対応する専門家
第1類医薬品	義務		薬剤師
第2類医薬品	努力義務	義務	薬剤師又は登録販売者
第3類医薬品	不要		登録販売者(注)
			○

(注)平成23年6月末まで、離島居住者及び継続使用者には販売可能

健康食品・サプリメントと医薬品は使用目的が違う

健康食品と医薬品は似ていて全く異なるもの。

医薬品は、病気を治療するもの。

健康食品は、健康維持・増進を目的とするもの。

健康食品・サプリメントは、医薬品の代替えにはならない

相互作用チェッカーは、こちらから

薬とサプリの相互作用チェッカー

お医者さん、薬剤師さんに相談!