



奉仕しよう みんなの  
人生を豊かにするために

# WEEKLY REPORT

創 立 / 1986年2月19日 (会長)佐藤美枝子 (副会長)榊原 一久 (幹事)榊田 隆治  
 例会場 / 〒171-8505 東京都豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン TEL 03-3980-1111  
 事務所 / 〒171-0014 東京都豊島区池袋2-61-8-705 TEL 03-3985-7577 FAX 03-3590-6644  
 受付時間:火・水・木 10:00～16:00  
 HP <http://www.toshimah-rc.jp> E-mail [info@toshimah-rc.jp](mailto:info@toshimah-rc.jp)

## 第1584回例会 2021年9月1日(水)

### 本日のプログラム

理事会 11:15～12:00  
 例会 12:30～13:45  
 クラブフォーラム  
 次回9月9日(木)池袋RC合同例会

### 次回9月15日のプログラム

例会 12:30～13:45  
 卓話 「笑いの効用と頭の体操」  
 卓話者 松井寿一氏  
 日本医学ジャーナリスト協会理事  
 紹介者 浅原英明会員

### 【会員の誕生日】

佐藤 久雄会員

### 【夫人・夫君の誕生日】

稲川 一会員令夫人

9月のお祝い  
 おめでとうございます

### 前回第1583回 [2021年8月18日] 例会報告

ソングリーダー 榊原 一久会員  
 夏の思い出・ロータリーソング

## 会長報告

- 1 バギオ基金より、前川会員とクラブへ感謝状
- 2 水プロジェクトのご案内
- 3 例会はコロナ感染防止策を徹底します。
- 4 9月1日以降のクラブフォーラムでは「私の○○」を順番に発言
- 5 9月9日のW-S対象者名をお知らせ
- 6 9月26日の片岡会員コンサート(クラブ後援)の参加をお願いします。

## 幹事報告

- 1 他クラブから例会休会の連絡⇒詳細は事務局
- 2 食事メニューのリクエストを幹事まで!

### ■出席報告

会 員	出席算入 会員数	出席数	欠席数	出席率
24名	20名	14名	10名	70%

### ■ゲスト

大東文化大学教授	蕪木 智子様
浅原会員令夫人	浅原 洋子様
浅原会員ご友人	戸張佳世子様
浅原会員ご友人	池田 潤子様
浅原会員ご友人	松井 教子様
浅原会員ご友人	三野 桜様
細田会員ご夫君	細田 悌治様
細田会員ご友人	有正百合子様

### ■ビジター

東京池袋ロータリークラブ会長 山本 伸也様

### ■ニコニコBOX

第1583回(8月18日)		2021-22 累計	
9名	28,000円	19名	85,000円

## ニコニコBOXコメント

### <ニコニコBOX>

山本伸也様(東京池袋RC会長) / ロータリー歴10年余で本日初メーキャップです。よろしくお願ひします。

細田悌治様 / 長女が卓話をするというので、参加させて頂きました。よろしくお願ひします。

有正百合子様 / 今日の卓話を楽しみにして参りました。

浅原洋子様・戸張佳世子様・池田潤子様・松井教子様・三野桜様 / 本日はお誘ひありがとうございました。

### <指定ニコニコ>

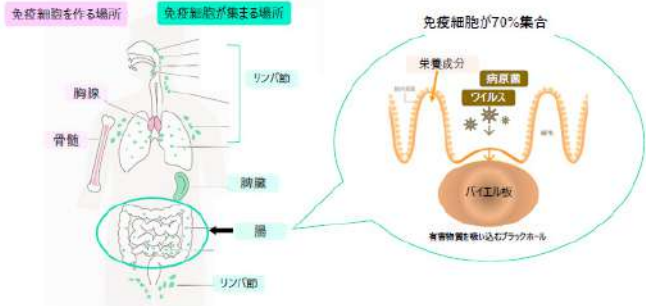
榊田会員(親睦家族委員会) / 9月26日チャリティーコンサートに沢山の方のご出席をお願ひ致します。

「食生活から免疫力を高める  
「腸活」のコツ」

大東文化大学 教授  
蕪木智子氏



腸 免疫細胞の70%が集まる場所



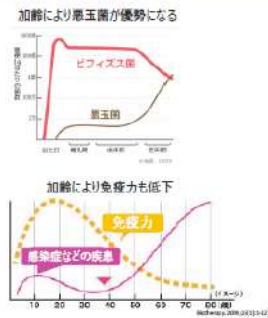
腸に免疫細胞の70%が集中している理由

- 腸（小腸、大腸）の長さは6～7m
- 表面積はテニスコートおよそ1.5面分  
※皮膚の200倍
- 食事、呼吸により  
外敵（病原菌、ウイルス）が侵入しやすい



そこで生体防御の最前線として  
腸の免疫組織が発達

腸内細菌叢 | 腸内フローラ 腸の中には1000種類以上の腸内細菌



腸活のメリット

- 肥満予防**
  - ・ 肥満などは善玉菌が少ない（アブ菌、ヤセ菌）
- ガンやアレルギーの抑制**
  - ・ 大腸がん、胃がん発症を予防
  - ・ 花粉症、アトピー性皮膚炎の改善
- 血圧、ストレス**
  - ・ 血圧上昇抑制
  - ・ うつ病になりやすい、ストレス（ストレス耐性に影響）



スポーツパフォーマンス  
・ トップアスリートは特有の腸内細菌をもつ

① 善玉菌を届ける  
プロバイオティクス



乳酸菌・ビフィズ菌



自分に合う善玉菌を見つけよう

まずは、色んな種類を試してみて自分の体との相性を確かめてみる

毎日同じ乳酸菌を10日間食べて、おなかの調子をチェック!

② 善玉菌を生かす  
温活



善玉菌は37°Cで元気に育つ

ヨーグルトは冷蔵庫保存でからだを冷やすので・・・

- 冷蔵庫から出して、30分置いてから食べる
- 温かいものと混ぜて食べる

③ 善玉菌を増やす  
プレバイオティクス



オリゴ糖  
ヨーグルトと一緒に食べられる  
きなこ、小豆、はちみつ、バナナ、オリゴ糖シロップ



食物繊維にも種類があるよ！  
善玉菌を増やす水溶性食物繊維がオススメ

- 不溶性食物繊維：便のかさを増やして、腸の運動を促進
- 水溶性食物繊維：善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす



腸活チェックシート

いま、あなたの腸はどのくらい健康か、チェックしてみましょう。

- 肉や揚げものが好き
- 野菜不足だと感じる
- 冷たい飲み物が好き
- 甘いお菓子を好んで食べる
- 外食が多い（自炊はほとんどしない）
- 寝る前によく食べたり飲んだりする
- 朝食を食べないことが多い
- 1日に30分以上歩いていない（運動していない）
- ストレスが多いと感じる
- たばこを吸っている
- 便やおならにおいが臭い、または臭いと言われる
- 便が黒い、または白い

あなたの腸の状態は・・・

- 1点以下・・・腸内環境は良好、さらに腸を元気にできるような腸活生活を心掛けてみましょう
- 2～5点・・・腸内環境が悪くなりつつある状態。食生活や生活習慣を見直してみましょう。
- 6点以上・・・腸内環境がかなり悪化。積極的な腸活+運動で生活改善をしましょう。

新倉康榮会員より、高齢で体調が思わしくないことなどから退会の申し出があり、当クラブへ多額（50万円）の寄付を頂きました。（年内は休会をお願いし、体調良好時に例会出席を勧めました。）

