



世界に希望を生み出そう

# 脇町ロータリークラブ

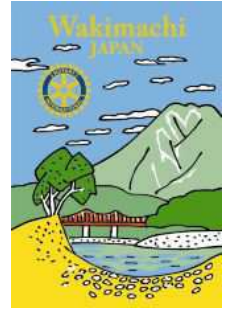
第2670地区

徳島第2分区 脇町ロータリークラブ

2024年2月15日 木曜日

第27回例会 No. 2866

会員総数:39名 出席者26名 出席率:66.66%



## ●メーキャップ

## ●会長挨拶

川原会長 今日の会長挨拶テーマは、パレスチナ問題です。

昨年10月にハマスによるイスラエルへの前代未聞というか、大規模な侵攻が行われました。

それによりイスラエルでは、1300人が死亡して200人近くが拉致されました。対して、イスラエルは空爆を仕掛け3000人以上のパレスチナ人が亡くなっています。この紛争はまだまだ続くというふうに言われています。こうした紛争が幾度となく繰り返されるといことが、なぜ起こっているのか、原因を考えるため、パレスチナ問題について調べてみました。

パレスチナ問題は、約2000年前に遡ります。発端は、ローマ帝国によって2回の戦争に負けたイスラエルのユダヤ人は、世界各地に離散して行きます。その後、ローマ帝国の支配が続きますが、その後、イスラエルはイスラム帝国の1200年に渡る支配が続きます。その間、十字軍の遠征で、しばらくはエルサレムにキリスト教の政府が設立されますが、1200年という長い年月、イスラムの支配となります。

転機が訪れたのは第一次世界対戦の時、イギリスはその当時、オスマン帝国との戦いをしていました。その時イギリスは、矛盾する無茶苦茶な、秘密協定を3つ結びます。一つは、アラブに対しては、我々に味方してくれれば、アラブの国を作ってもいいと。ユダヤの人たちに対しては、ユダヤの国を作ってもいいと。そういった協定を結んだと同時に、フランスやロシアに対しては、我々が勝利したら、3国で3分割しようと。そんな矛盾するような協定を結びます。イギリスは、戦後フランスとロシアに対してのみ、協定を守りましたが、ロシアではロシア革命が起ったので、結局のところオスマン帝国、パレスチナや中東のあたりは、フランスとイギリスで支配するようになりました。ユダヤ人たちは、イギリスとの約束があったので、世界各国からどんどんイスラエルとパレスチナに帰ってきました。最初は仲良がよかったのですが、そのうちヒトラーによってユダヤ人の迫害が起こったため、さらに沢山のユダヤ人たちが、イスラエル、パレスチナに入ってくるようになりました。そうなるユダヤ人たちが、どんどん土地を開拓したので、結局ユダヤ人たちとアラブ人たちが、仲間が悪くなってきました。そうこうしているうちに、イギリスは、第二次世界大戦が終わったのにも関わらず、あまりにも紛争が起こっていたため、国連に仲裁を持ちかけました。国連は、そうなった時にユダヤ人とアラブ人で土地を平等に分割してはと、条件を提示しますが、その当時、アラブ人たちは、ユダヤ人がパレスチナの1/3の人口で、6%しか土地を持っていなかったのにも関わらず、半分とは到底納得できないと周りのアラブの国々と一緒になって抵抗します。イスラエル側は、国連の提案に便乗し、早々にイスラエルを建国したため、4回にわたる中東戦争が勃発しました。3回目の戦争時にイスラエルは、エジプトに先制攻撃をかけて、そこに住んでいた百万人以上のパレスチナ人が難民となります。四回に及ぶ戦争をした結果、イスラエルは対アラブから、対パレスチナ難民との戦いに変化していきました。そうこうしているうちに、フセインが湾岸戦争を起こした時に、アラブ諸国も巻き込まれてしまいます。そうなるアメリカも含めて、近隣諸国が武力行使し、抑え込みます。

その後、ノルウェーが主体となって、オスロ合意がなされます。その結果として、パレスチナはガザ地区とヨルダン川西岸地区を領土としてパレスチナ自治国ができるのですが、不満の火種は燃り続けます。パレスチナのアラファト議長やイスラエルのラビン首相が和平交渉を進めていたのですが、結局のところ、なかなか紛争が収まらないという、現在の状況となっています。

私たちの国際ロータリーも、ガザ侵攻に対しては、やはり平和を祈念するという声明をだしています。このパレスチナ問題は、ユダヤ教、イスラム教、キリスト教とか、そういった宗教の整地がエルサレムということになっているので、なかなか問題が解決しないというところがあります。私たちロータリーの目的の一つに、国際奉仕があります。国際奉仕は国際理解、親睦、平和の推進ということが記されています。自分たちとしては、パレスチナ問題について何かできるかという、何もできないのですが、国際理解と言うことを踏まえて、こういった世界で起こる紛争の歴史的な背景を知ることが大切なのではないかと考えております。会長挨拶は以上です。

## ●幹事報告

佐藤直樹幹事

到着週報 鴨島 阿波池田 美馬 洲本各RC

到着書類

連絡事項 5年ぶりに、AIMが開催されます。案内を回しますのご参加可能な方は、よろしくお願ひします。

## ●委員会報告

## ●プログラム

卓話 本日はお招きいただきましてありがとうございます。美馬保健所の健康増進担当で、管理栄養士をしております三木と申します。保健所館内にあります、美馬つるぎ糖尿病対策を進める会の事務局も担当させて頂いておりました、脇町ロータリークラブ様にも、日頃から大変お世話になっております。今回は、健康づくり事業の一つとして、出前講座というものがあつて、ご依頼いただき、このような場をお借りさせていただくことになりました。

本日のお話させていただく、主題としては「減塩について」です。

まずは生活習慣病について、皆様よくご存じかと思ひますけれども、生活習慣病とは、お食事であったり、運動だったり、タバコ、お酒、ストレスなど、様々な生活習慣が深くかかっています。不規則な生活習慣を続けておられると、大体が肥満、高血糖、高血圧、脂質異常症など、健康診断の中で数値が高いと言われ始めます。それを長年放置した場合、糖尿病や動脈硬化、脂肪肝と進み、最終的には、透析や糖尿病の合併症、脳卒中、心不全というような命に関わる合併症を起こしてしまうこととなります。こうしたことを防ぐために、我々は、日々健康づくりというところで活動をさせていただいております。生活習慣病予防するためには、バランスのいい食事と適度な運動、タバコ、お酒も適度な量を保つていただくことが大切になります。今回は、食事に限つたところお話をさせていただきます。では、バランスの良い食事という、どんな食事なのか、ご自身に当てはめていただけたらと思ひます。例えばご飯と麺類と一緒に食べると、炭水化物は同じ栄養素なので、取りすぎると血糖値が上がり、エネルギーを取りすぎになります。朝食抜きになると、空腹の時間が、前の晩ごはんから時間が空いてしまひ、血糖値の上がり下がりが激しくなつてしまひ、バランスが悪い食事になつてしまひます。市販のお惣菜やお弁当、外食が多い場合は、塩分や脂質の取りすぎに繋がります。

エネルギーというのは、消費分と摂取分のバランスが非常に大切になります。消費量が摂取量よりも大きければ当然痩せていき、その逆では、太っていくということになります。

ご自身のバランスがどうかを確かめる簡単な計算式があります。BMI 値というものを皆さんご存知でしょうか。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められます。割出した値が、数値の中に入つていれば適正で、出でれば太り過ぎということになります。

昨年、県民健康栄養調査という調査があつて、その中で魚の摂取量がぐつと下がっている反面、お肉の摂取量がすごく上がつておりました。どちらも大切な食品なので、どちらが優れてという話ではないのですが、お肉というのは、脂肪酸(血液をドロドロにするような油)がたくさん含まれておりました、魚はDHAとかよく言われるサラサラにする油が含まれておりましたので、魚をたくさん食べると、脳卒中のリスクを下げると言われておりました。

油というのは、温度が高いほどサラサラになつて、低いほど固まりますが、それを人間の体の中で考えた時に、動物というのは人間よりも体温が高いそうです。動物性の油を、人間が取り入れた時に、血液中の温度が人間のほうが低いため、血液中で油が固まりドロドロになります。一方、魚の場合は、冷たい水の中を泳いで、体温も低いため、魚の油は人間の体内に取り込まれても、サラサラしているとイメージできます。油が固まる温度に着目した話は、私が学生時代、栄養学科で学んでいる時に非常に腑に落ちた話でありましたので、ご紹介させていただきました。

あとは野菜をたくさん食べるというのが、一番簡単で間違いない方法です。野菜の目標量は一日350gですけれども、去年の県民健康調査の結果でも、平均が大体280gちょっとで、目標にはまだまだ届かない結果でした。

外食のほうで健康づくり推奨店というお店があるのを、皆さんご存知でしょうか。徳島県では、健康づくり推奨店というお店の登録をしておりました、野菜を120g以上含むようなお料理を提供できるお店や、塩分控えめのお料理を提供しているお店を、県登録してホームページにアップしております。健康づくり推奨店で検索していただき、ぜひご活用をお願いいたします。

今日のメインの話になりますが、食塩の摂り過ぎに注意しようということで、今からの簡単な実験キットを配ります。世界的に見て、日本人は食塩の摂り過ぎですが、日本人の食塩摂取の目標量ですけれども、男性の場合は一日7.5g未満で、女性の場合は一日6.5g未満です。けれども平均で11gを

卓話  
美馬保健所 三木氏

摂取されておりまして、高い方だったら 20g の方もいらっしゃると思います。食塩については、食品の中や、調味料に含まれるため、でご自身が何グラムとっているのかっていうのは、分かりにくい点です。今お配りしたのもですけれども、ソルセイブという濾紙を使った簡単な実験がありまして、ぜひご参加いただけたらと思います。紙の上に、番号が1〜7 番まで塩味が段階的についておりまして、お口の中にパクッと入れたときの感じ方で、ご自身の塩味の感じ方がわかるというものになっております。【皆さんパクッと実験中。】

皆さん最後の七番まで大丈夫でしょうか。どうしても濃い味に慣れていたら、感じる事がなかなか難しい方もいらっしゃるようです。皆さん、塩味は感じましたか。味覚確認用のテストではないのですが、参考の一つにしていだけたかなと思います。

最後になりますが、減塩の工夫というところで、食べ方の工夫についてお話します。麺類の汁はたくさんお塩が入っていますので、なるべく残していただくほうがよいです。また、お醤油はバーツとかけると染み込んでしまうので、かけるのではなく、お皿に入れてつけて食べると減塩を簡単にすることができます。作り方の工夫では、汁物は具をたくさんにすると、減塩につながります。出汁は、昆布や鰹節、しいたけなど旨みのたくさんある食材を入れて、だしのうまみを生かしておいしく食べていただけます。また、すだちとかレモンなど、香りや酸味の強い食品と一緒に食べると、少しのお塩でもおいしく感じて食べることができます。

今日のまとめです。エネルギーのバランスでは、BMI 値の話をしました。そのところを意識して頂きながら、エネルギーのバランスをとっていただきたいです。それができたら、主食副菜を揃えていただいて、野菜たっぷり食べていただくことが大切です。最後に減塩というところで、生活習慣病の予防を行えば、皆さん元気に過ごしていただけたらと思いますので、是非ともよろしく願いいたします。どうぞ貴重なお時間をありがとうございました。

●ニコニコボックス

郷司会員

●例会ダイジェスト

今週の見出し！

長生きの秘訣は、食生活にあり！

1. 本日の資料。

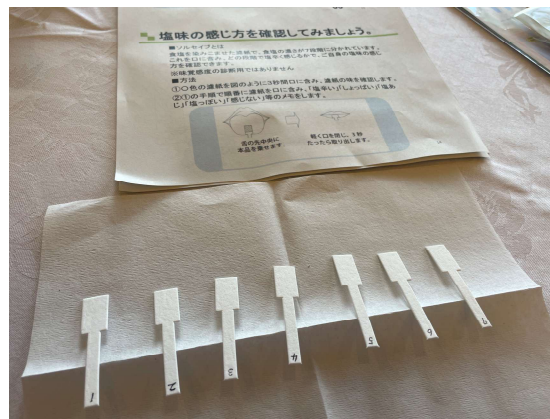


2. BMI 値の計算中。



1. 塩分の取りすぎは、リスクを伴うようです…。 2. みなさん、BMI 値は正常値に収まりましたか？

3. 塩辛さの感覚とは。



4. 管理栄養士 三木様



3. 食塩含浸濾紙「ソルセイブ」での塩味比較。 4. 貴重なお話ありがとうございました。

次回例会	2024年2月22日(木) 12:30～ 清月屋敷
プログラム	外部卓話 公益財団法人 とくぎん生涯学習振興財団 榎並正人様

次の会員は例会欠席でした。 一井会員、小野会員、加島会員、上柿会員、北川会員、木下会員、郷司会員、千葉会員、秦会員、藤川会員、藤原武志会員、山本会員、吉野会員  
メイクアップして下さい。

☆ 次回例会の出欠を黒川出席委員長まで連絡してください。