

ロータリーを
実践し



みんなに
豊かな人生を

2013~2014年度 国際ロータリーのテーマ
ロン D.バートン

RI第2510地区 留萌ロータリークラブ

会報

2013 ▶ 2014
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ 会長目標 **集中と調和**

会長／中出敏彦 幹事／大嶋孝広

プログラム

- 本日
移動例会「目の健康アドバイス」
会員誕生日
9月18日 大嶋 孝広
- 次週予定
移動夜間例会「お月見例会」
結婚記念日
9月21日 工藤 隆

No. 2573

第10回 9月18日

出席報告

前
例
会

会員総数……………39名
出免会員…………… 8名
出免出席…………… 4名
基準会員出席……………20名
出席率…………… 68.57%

前
々
会

第7回 8月28日

欠席会員…………… 8名
内メイクアップ…………… 2名
修正出席率…………… 75.00%

例会／毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

🖋️ 会長報告 ……………

1. 茶谷ガバナー補佐よりガバナー公式訪問の礼状をいただきました。

📁 幹事報告 ……………

- 羽幌RCより会報No.1647~1650号並びに9月例会プログラムを受領しました。
- 妹背牛RCより会報本年度No.5~7号並びに9月例会プログラムを受領しました。
- 赤平RCより会報No.2556~2558号を受領しました。
- ロータリーの友事務所よりロータリーの友英語版の案内が来ております。購読希望の方は10月15日までに私の所まで申し込み下さい。

👥 委員会報告 ……………

親睦活動委員会 **高田 委員長**
9月25日のお月見夜間例会を光風館石亭で開催いたします。当日は行徳副委員長の話ですと、必ずしも満月とは限らないとのことですが、中秋の名月と申しますので、秋の夜長を楽しもうとのことです。多数の出席をお願いします。

社会奉仕委員会 **堀 委員長**
9月24日(火)午後4時30分よりスピードダウン交通安全旗の波運動が開催されます。場所は神社下から十字街までの地区で、ロータリーは(株)四十坊さんの前です。参加よろしく申し上げます。



ニコニコBOX.....

累計 321,000円



プログラム.....

来賓卓話「塩分の摂取について」

札幌医科大学特任助教授

管理栄養士 三上 奈々様

皆さんこんにちは。私は札幌医科大学医学部フロンティア医学研究所という所に所属しております。特任と言うのは期限付きでの助手みたいなもので、一応私は管理栄養士の資格を持っています。そして日々健康について考えており、今回は皆様に“減塩について知ろう”という事で、お話をさせていただきます。

最初に私の自己紹介からさせていただきますが、今は札幌に住んでおりますが、元々は小樽出身でございまして、私の曾祖父がニシンの網元をしております。留萌とは大変つながりを感じております。祖母はいつもニシンやカズノコをお菓子代わりに食べさせられて、飽きていたと言っておりましたが、小樽のオショロというところでしたが、そこで育ちました。

私の専門は栄養学で、具体的に言いますと、食品と生活習慣病の関わりについて独自に研究を進めて参りました。研究内容についてですが、水産物の中に含まれている成分について調べており、学生の時から研究していたテーマとしては、マボヤから成分を抽出しまして、マウスに食べさせたりしておりました。糖尿病を発症する高血糖をマウスに食べさせて、マボヤを餌に混ぜて食べさせると血糖値が下がるという報告をしてきました。その他では、皆さんご存知のEPAとかDHAというのを聞いたことがあると思いますが、魚の中に入っている血液サラサラにする成分ですとか、カキとかタコの中に入っているような、タウリンという成分を使って先ほどと同じように、糖尿病のモデルの動物に与えて、血糖値の改善が出来るかどうかを研究して参りました。

昨年の12月より留萌市の方へ来るようになっ

たのですが、留萌健康の駅に月に4、5回出張にきてまして、一応スタッフでもあります。ご希望があれば皆さんの健康相談や栄養相談も受けておりますので、一言お声掛けしていただければアドバイス等も出来ると思います。

それで、何で私が留萌に来ているのかと申しますと、ここに書いているように、アカモク由来フコキサンチンの生活習慣病への影響に関する研究というものを留萌でさせていただいています。このアカモクと言うのは、東北の三陸地方で取れる海藻です。ただ商品価値があまり無いもので、三陸のカキの養殖でカキ棚に絡まって邪魔をする海藻です。漁師さんからはジャマモクと呼ばれています。今回の震災でカキの養殖が大打撃を受けましたが、このアカモクは成長が早く、1年で1m以上伸びますので、何とかこの様な資源を利用できないかという事で企業が頑張っています。このアカモクの中には、先ほど言った様にフコキサンチンという物質が入っており、茶色や緑っぽい海藻の中に赤い色素が入っているのかと思われませんが、ニンジンのベータカロチンの仲間の色素が入っています。これはコンブやわかめ、ひじき等にも入っています。しかし、これらよりアカモクの方がたくさんフコキサンチンが入っているとの事でこれを利用してあります。このフコキサンチンの良い所は、肥満や糖尿病の予防になるという事が、動物実験や細胞実験で明らかになってきています。

食品の中では薬とまではいかないですが、有効な成分と言われており、これが本当に人に効くのかどうかを、アカモクの入ったカプセルを飲んでいただき、留萌市立病院と留萌の市民の協力を得て、血液を検査したり、CTを撮ったりして研究をしております。それで私が留萌へ来ております。留萌市民の皆さんにご協力をいただいておりますので、市民の皆さんが少しでも健康になっていただきたく、私の出来る事をこの様な形で講演をさせていただいております。

ここから本題に入りますが、塩の呼び方には色々な呼び方がございまして、食塩と呼んできたり、化合物の名前で言えば塩化ナトリウムと

いう名前になります。化学記号で言えばNaClでございます、ナトリウムという元素と塩素という元素が組み合わさった状態で塩ができております。塩が身体に大切なのは皆さんご存知だと思いますが実際、人の体重の0.3~0.4%位が塩分だと言われております。ですから体重が60kgの人は、だいたい200g位の塩分があると考えても良いと思います。また血液には、1ℓあたり9g位入っております。

実際にどの様な働きをするかと申しますと、細胞を維持することに使われております。人間の細胞は60兆個位ありまして、小さな部屋のような物が60兆個集まって身体を形成しています。この細胞が膨らみすぎて破裂したり、縮みすぎてしまうと細胞としての機能を果たさなくなりますので、この細胞の形を正常に保つという事が食塩の働きになります。あと、食塩の塩化ナトリウムの塩素というのは、胃の中にある胃液の成分になったり、ナトリウムも小腸での吸収を助けたりという働きをします。それと刺激を伝達すると言う事で、神経の中で刺激を伝達するのがナトリウムの役目なので、人間が生きていく為には塩化ナトリウムは凄く大切な物になります。ここで問題ですが、人の身体に塩分が凄く大切だというのは解ったと思いますが、私たちは生きる為に一日にどの位の塩分が必要だと思いますか？それはたった1gなのです。大体1~1.5g位あれば、先ほどの身体の維持が出来るといわれています。日本国民の平均は、国民健康栄養調査といって5年に1回やっている調査によると、大体11g位です。留萌の場合は少し古いデータですが20年位前のデータで14.3gとなっており、改善はしていると思いますが、しかしかなり多い数値になっております。全国と比べても多くなっておりますので、出来れば減塩に取り組むようにした方が良いと思います。日本高血圧学会や世界保健機構によれば高血圧の予防や改善には6g未満や5g未満を推奨しております。それに比べると2倍以上になっています。

それでは塩分を取ることが何でそんなに悪いのかと申しますと、先ほど食塩は塩化ナトリウ



ムと申しましたが、このナトリウムというのが水を引き込むというのがキーになってきます。

例えば血管は柔らかいホースの様な物で、血液はその中を流れる水だと考えた時に、その中に溶け込んでいるナトリウムは普通の状態で1ℓあたり9gですが、塩分を過剰に摂取するとこの血液のナトリウムの濃度が高くなり、ナトリウムは水を引き込む力がありますので、この血管の中の水が多くなり中の圧力が高くなります。これが高血圧です。破裂しなければそのまま良いのですが、身体はこの血管が破裂しないように壁を厚くしていきます。これが動脈硬化です。高血圧は痛くも痒くもありません。それで放っておいてしまうのが一番悪く、日本にはおよそ4000万人の高血圧の患者がいると言われています。3人に1人が高血圧でそれだけ良いのですが、高血圧には合併症がありまして、脳の場合、脳出血や脳梗塞。心臓だと狭心症や心筋梗塞になりますし、栄養が行かなくなって心不全になる事もあります。また、今留萌でも注目されている慢性腎臓病などもあります。腎臓の血管は細いものですからすぐ詰まってしまう。そうすると腎臓の働きが悪くなって、腎臓の機能が低下します。腎臓の働きは、血液中の毒素を分解する事や、血液の老廃物を小便にして出しますが、小便として老廃物や毒素を出せなくなると、血液中に毒素が溜まっていきます。これを緩和するのが人工透析になります。人工透析は2日に1回とか3日に1回とか通わなければならないので、遠出の旅もできません。この人工透析は保健を効かせないと1回7万円かかります。ですから1年間で約700万円かかることになります。

第9回 9月11日(水) 天候/晴

国の医療費はこんなに掛かってしまうのです。ですから、この人工透析は国の為にも、自分の為にも受けないようにしなければなりません。ですから、減塩して高血圧にならないようにして、病気にならない事が重要になってきます。

この減塩をするというのは、何かを食べてはいけないとか、食べないようにしようと言う方が多いものです。しかし私自身はその様な事は言いません。これは食べないようにするのはなくて、食べ方を考えるのです。食べることが喜びの方もおられます。しょっぱい物を食べないで我慢するのではなくて、食べても少しにするとか、回数を考えて食べるようにする方法もあります。そこで、今回は私が勧める「今日から出来る減塩のこつ」について少しお話をさせていただきます。

まず1つ目に、ラーメンの話です。これはラーメンの汁は残すという事です。ラーメンやうどんなど、麺類は外食でも自宅でもよく食べられるメニューです。ラーメンの麺と薬味が塩分は2gです。スープが4gあります。スープを半分にすると麺と薬味そしてスープ半分で4gの塩となり、2gの減塩になります。余談ですがラーメンの味の違いでも塩分が違うようで、しょうゆ、味噌、塩、とんこつとありますが、やはり一番が塩で、しょうゆを食べた方と塩分の摂取量は違います。どうしても塩ラーメンを食べたい方は麺を食べてスープは残す方が良いと思います。次に汁物ですが、やはり汁物には塩分が多いです。味噌汁1杯で塩分は1~2グラムです。1日3回味噌汁を食べるのを2回にすると2g位減塩できます。

この様に、回数を減らす方法もあります。また、味噌汁のダシを濃くするのも1つの方法です。ダシを濃くする事で味はそんなに変わりません。それによって味噌の量を減らす工夫をして下さい。あと具沢山にすること。具が沢山だと汁が少なくなります。ですから汁の量が減ると、口に入る塩分の量が減ってきます。それとお椀ですが、今までのお椀より少し小さめのお椀に変えると良いと思います。

次にしょうゆやソースの話です。マグロの握

りなどを食べる時には皆さんどの様にしょうゆを付けていますか。マグロの握り自体塩分は1個0.2g位です。マグロは食べたいのでこれに付けるしょうゆの方で調節してはどうでしょうか。ネタにしょうゆを少し付けると0.02g位で済みますが、米の方にしょうゆを付けると塩分は0.1g位になります。握りの1人前8カンを食べるとすると0.6gの減塩になります。

料理に対して香辛料や香味野菜、また果物の果汁を使うことで、食塩や調味料を減らす事が出来るようになります。にんにくやコショウ、七味やレモン等も利用すると良いでしょう。これらは塩分を含んでいませんので、具材にかけても塩分は増えませんし、素材の味にアクセントを付けてくれるという良い点もございます。また、お年寄りになると味覚が低下してきますので、この様な香辛料などは味覚に刺激を与えてくれますので、唾液の分泌も多くなってとっても良い効果が得られます。

最後に塩自体のことで、精製塩より減塩しおや海藻塩を取り入れるという事があります。精製塩とは一般に売っている塩の事で、あれは精製されていて塩の純度は異常に高く、ほとんど100%が塩化ナトリウムで出来ています。

最近では減塩しおという物が出てきて、これは“味の素のやさしお”というものですが、成分の半分が塩化ナトリウムで後の半分が塩化カリウムという食塩とは違う成分が入っています。スプーン1杯の食塩でも実際はスプーン半分の食塩になります。カリウムというのは大変良い効果がありまして、ナトリウムは血圧を上げると言っておりましたが、そのナトリウムを身体の外に出す働きもあるので、相乗効果で非常に良い効果があります。つまり塩をとっているのに血圧を上げにくいという効果があります。今、海藻塩とか藻塩と言う物も出ています。これらは先ほどこいた塩化ナトリウムの他に海に含まれているミネラルが入っており、身体に良い成分が含まれます。

(次週に続く)