



イマジン  
ロータリー

# 会報

留萌ロータリークラブ会長目標

ロータリーの未来  
～ The Future of Rotary ～

2022 ▶ 2023 WEEKLY REPORT

会長／申橋 伸幸 幹事／青山 貴幸

## プログラム

- 本日  
来賓卓話「全身に影響を及ぼす口腔機能低下症」  
のぞ歯科クリニック院長 野田 智久様
- 次週予定  
－法定休会－

結婚記念日  
中 出 敏 彦

No. 2952 第31回 4月26日

出席報告

前例会

会員総数	25名
出免会員	6名
出免出席	3名
基準会員出席	0名
出席率	73.1%

例会／毎週水曜 12:15～13:15

## 🖋️ 会長報告 .....

1. 訃報を報告致します。4月18日に留萌ロータリークラブ第30代会長を務められた渡部英次会員がお亡くなりになりました。青山幹事とお参りに行って参りました。眠るような状態で、先週の例会でお話したままでした。ご冥福をお祈りいたします。なお葬儀は、お通夜が明日4月20日午後6時30分からと、告別式が21日午前10時より、出棺11時となっております。皆さんお時間のある方は、ぜひお見送りをお願いします。

- 例会終了後、西原会員より渡部会員についての報告がございます。例会終了後そのまま会場にてお待ち下さい。よろしくお祈りします。

## 😊 ニコニコBOX .....

- 桔梗原さん、小池さん、本日はようこそ留萌クラブへお越し下さいました。卓話よろしくお願いします。 申橋会長
- メグミルク様、ようこそロータリークラブへいらっしゃいました。本日はよろしくお願いします。 燕副会長
- 本日はよろしくお願いします。桔梗原さん、小池さん、ようこそ留萌クラブへ。青山幹事
- メグミルク様、ようこそロータリークラブへ。本日の卓話よろしくお願いします。関野会員
- 地区協議会に行ってきました。 桜元会員

## 📁 幹事報告 .....

- 滝川ロータリークラブ、赤平ロータリークラブより、5月のプログラムが届いております。

- 新年度がスタートしました。本部2か所勤務で倒れそうですが、極力ニコニコしながら頑張ります。 伊藤会員
- メグミルク様、本日は遠い所ありがとうございます。よろしくお願いします。 辻本会員
- 本日は雪印メグミルクから小池様、桔梗原様をお迎えしました。ありがとうございます。骨を強化して楽しい老後を迎えましょう。 高橋会員
- 母の葬儀に際しましては大変お世話になりました。 渡邊会員

前 回 675,000円  
今 回 19,000円  
累 計 694,000円

## プログラム……………

### 来賓卓話

#### 「食コミュニティ／骨・カルシウムセミナー」

雪印メグミルク 桔梗原様・小池様

本日は骨の役割、カルシウムの役割、骨に大切な栄養素、どんな食べ物にカルシウムが多いのか、骨の健康を維持するポイント、牛乳、乳製品を使ったレシピなどについてお話をさせていただきます。

まず初めに、「體」の字を読める方はいらっしゃいますか？ これは「からだ」という字の旧漢字になります。骨が豊かという事で、健康は骨が豊かで、「からだ」という事になる意味だと思います。それでは大人の体には何本の骨があるのでしょうか？ 400本、300本、200本？ 実は健康な成人は、206本の骨があるそうです。赤ちゃん頃は300～350本位の骨があり、それが成長するにつれ、柔らかい骨がくっつき、太い骨になっていくそうです。骨の役割は皆さんの体を支えています。骨が無いと座る事もできませんし、立つ事さえできません。そして、脳や内臓を守る役目もしています。そしてカルシウムを蓄えるという役目も持っています。骨の構造はビルと構造と同じで、鉄筋とコンクリートとの関係で、鉄筋をコンクリートが支えます。



骨はコラーゲンがあり、そのまわりにカルシウムがくっついて骨が出来上がっています。これがカルシウムだけだと硬くて、すぐにポキンと折れてしまいます。コラーゲンがある事で丈夫でしなやかな骨になっています。ではカルシウムの役割ですが、骨や歯を作る、丈夫にする役割があります。実はこのカルシウムは99%が骨や歯に蓄えられています。残りの1%が実は大切で、今日はこの1%にこだわっていきたいと思います。

この残りの1%、何処にあると思われますか。実は血液のなかに1%のカルシウムが入って、全身を回っています。役割は、血液を固める力があり、血管が傷ついたら血を止め修復する力があります。それと神経の命令伝達という仕事もしています。筋肉の収縮や弛緩、曲げたり伸ばしたりという事もカルシウムが担当しています。そして、一番重要な心臓の鼓動を保っています。心臓も筋肉になりますので、その心臓を動かす筋肉を動かしているのもカルシウムになります。すべてが命に関係している働きになります。カルシウムが無くなって心臓が止まってしまうのも困った事ですが、血液の中にあり体を回っているのがカルシウムです。次にこの血液のカルシウムが足りなくなるとどうなるのか、というお話を致します。

血液中のカルシウムが足りなくなると、骨の中から借りて来ています。心臓が止まらないように、骨に蓄えられているカルシウムを血液に持って行くと骨がスカスカになってしまい、骨がもろくなってしまいます。そもそも骨は3年かけて生まれ変わります。骨の細胞が一生懸命

骨の細胞を作っていきますが、骨に大切な栄養素であるカルシウムは1日に約700mg必要になります。ですから、カルシウムを多く含む食材を取るようになって頂ければと皆さんに紹介いたします。牛乳200ml中にカルシウムは227mgですから、朝昼晩牛乳を飲んで頂ければ1番ですが、飽きますのでヨーグルト100gに120mgなど、木綿豆腐、納豆などや、海藻、小魚、緑葉野菜（小松菜、ほうれん草）などもカルシウムが含まれます。しかし、すべてが吸収されるわけではなく、牛乳や乳製品で吸収率が40%、小魚で33%、野菜で19%の吸収率しかありません。ですから、食事でカルシウムを摂るのも大変な作業になります。皆様にお勧めするのが、やはり牛乳で、牛乳に含まれる栄養素、ビタミンもちゃんと入っています。ただビタミンCと食物繊維だけが入っていないので他のもので補う必要があります。カルシウムの吸収率を高めるビタミンがビタミンDで、椎茸、しらす干し、鮭に多く含まれます。カルシウムの吸収率を高めるために一緒に摂る事を勧めます。

皆様の骨の健康を維持する為にポイントをまとめますと、まずは栄養。皆さんの体は食べた物からできていますので、バランスの摂れた食事をしていただき、その中でもカルシウムが多く含まれる食品を摂っていただく、それと運動。骨に力が加わると骨はそれに対して強くなります。それと日光浴です。太陽の光も重要で、人間の体は太陽を浴びると体内にビタミンDを作ります。このビタミンDが腸でカルシウムの吸収を助けてくれるのです。そして睡眠。寝る事が大変重要になります。骨に必要な成長ホルモンは寝ている間に出ているからです。十分な睡眠をとっていただければと思います。

次に、MBPというものがあります。これは二つの骨の細胞に働き、骨の新陳代謝を改善してくれるうれしいタンパク質で、骨芽細胞を増やし、逆に骨を破壊する破骨細胞の働きをおさえます。このMBPですが牛乳中に含まれますが、ごく少量しか含まれていない希少な成分となります。メグミルクはこれらを研究し、20年かけて発見を致しました。このMBP40mgを20

歳から50歳の女性33名に毎日摂っていただいた試験で、骨密度の上昇が確認されました。BMPを牛乳で摂るとすれば、簡単には摂取する事は難しいですが、仮に1日40mgのBMPを牛乳で摂るにはビンの牛乳を約4本飲む必要があります。ここからは宣伝になりますが、これを当社が販売をする「毎日骨ケアMBP」という商品がありますので、簡単にMBPを摂取する事ができます。元気で骨太人生、健康な骨づくりの為に試していただければと思います。

本日は貴重なお時間をいただいて、「骨・カルシウムセミナー」をお聞きいただきました。ご清聴ありがとうございました。



## 弔辞



故 渡部英次様の御霊に衷心よりお別れを申し上げます。

渡部先生、突然の訃報に接し、深い驚きと悲しみで、いっばいです。

4月12日の例会では、いつもと何一つ変わらず、元気に出席していただき、とても有意義な時間を過ごさせていただきましたのに、私はただ呆然とするばかりです。在りし日の姿を偲び、心から先生のご逝去を悼むものであります。

先生の如き人物を失うことは、成長の期すべき多難の時にあたり、まことに痛恨の至りであります。

平成18年、私が入会したての頃はいつも気にかけて下さり、大変心強かった思い出があります。本年度、会長職をお預かりしたときには、いつもにも増した、優しい口調で一年間、体に気を付けて頑張ると励ましていただき、そんな先生にお別れの挨拶をするなんて、想像すらしなかったものです。

ここで留萌クラブ一同が誇る、先生のロータリー人生を追憶させていただきます。

先生は、昭和47年7月12日に留萌ロータリークラブにご入会なされました。昭和49年初委員長を皮切りに昭和52年には、理事・ロータリー情報委員長、昭和54年に理事・職業奉仕委員長、昭和56年にローターアクト委員長、昭和58年に副幹事を務めあげ、翌年は幹事として手腕を奮い、留萌クラブ発展にご尽力をいただきました。昭和62年にはクラブ会報委員長、昭和63年に副会長、平成元年に会長エレクトを務

めあげ翌年、留萌ロータリークラブ第30代会長に就任され、素晴らしい30周年記念式典を開催し、数多くの奉仕活動を行ったとお聞きしております。現在の留萌クラブの礎と言っても過言ではありません。会長歴任後も、理事・委員長を務めあげられ、令和4年には無欠席記録50年も達成され、私達にとっては正に希望の星でありました。

医師としても、50年以上の長きにわたり、市民の健康と地域貢献にご尽力なされました。また、数多くの受賞歴をお持ちになれる、先生の偉業とロータリー精神の教えは、留萌クラブに広く受け継がれるものと思います。

奉仕活動の一環でありますロータリー財団への寄付はPHF+6、奥様 久美子様もPHF+1とご夫妻でロータリー活動を支えていただき感謝の言葉しか御座いません。

また、米山記念奨学金も第7回功労者マルチプルを取得されており、真のロータリーアンに尊敬の念に堪えません。

先生の人生の一部でありましたロータリークラブを、これからも発展させることを、お約束申し上げます。

最後になりますが、先生、たくさんの思い出ありがとうございました。中でも、米寿のお祝い・卒寿のお祝い楽しかったですね。次は百寿のお祝いで楽しみましょうとワインを口にしながら語っていたのに、無念でしかありません。

別れにあたり、謹んで弔辞を捧げ、ご冥福と生涯愛されました久美子様をはじめ、ご遺族の方々のご平安を心からお祈りいたします。

ここにクラブを代表して、謹んで哀悼の意を表します。

令和5年4月21日

留萌ロータリークラブ  
会長 串橋伸幸