

- 【出席率】 会員61名中48名  
【先々週の出席率】 91. 23%  
【ゲスト】 次年度第4分区AG(吉田RC)  
古井辰禧様
- 【先週のメイクアップ】  
4/26 地区協議会事前会議へ  
馬場信彦君 菫澤喜一郎君 鈴木 武君  
長谷川晴生君 佐藤嘉男君 安達 裕君  
松崎孝史君 馬場一敏君 佐藤秀夫君  
野崎正明君 佐々木常行君 田代徳太郎君  
荒澤威彦君 西巻克郎君 大久保秀男君  
住谷哲雄君 佐藤栄祐君 木原 崇君  
大原義弘君 田中悌司君 山村 登君  
渡邊光郎君 草野恒輔君 若井 博君  
丸山徹夫君 嘉瀬 修君 熊倉高志君  
長谷美津明君 船久保孝志君 坂本洋司君  
相田明雄君 坪井正康君 武藤昭三君  
岡村一男君 野中 悟君 坂井栄作君  
天田 匡君 谷 晴夫君



国際ロータリー会長  
ウィルフリッドJ. ウィルキンソン [カナダ]  
第2560地区ガバナー 渡辺 敏彦 [新潟南]  
第4分区AG 藤井 三明 [分水]  
会 長 坂本 洋司  
幹 事 船久保孝志  
S A A 大 溪 秀 夫  
事務局  
〒955-8666 三条市旭町2-5-10  
三条信用金庫本店内  
☎0256-35-3477 Fax 0256-32-7095  
E-mail info@sanjo-minami.jp  
URL <http://www.sanjo-minami.jp>



## 会長挨拶

坂本 洋司 会長



ご挨拶を申し上げます。  
私年度の例会行事計画表では、残すところ5月、6月とあと二ヶ月となりました。長いようで短かった10ヶ月を皆様方のご支援・ご協

力で大過なく過ごすことが出来ました。改めまして皆様の友情に心より感謝を申し上げます。  
しかし、後の二ヶ月が大変です。

5月17日は地区協議会

6月09日は創立40周年前夜祭

6月14日は創立40周年記念式典

その他に新津中央RC創立30周年への出席など緊張の連続です。各実行委員会の皆様方も同様かと思いますが、どうか南クラブの総力を挙げて、全てのイベントが成功裡に終わりますよう皆様と共に頑張ってお参りたいと思います。宜しくお願い致します。

今日は、私の嫌いなお酒について少しお話をしてみたいと思います。実は、私は6~7年前まではほとんどお酒は口にしなかったのですが、焼酎が巷に出回ってから60歳の手習いではございませぬが少しずつ飲めるようになりました。それは、私なりに大変な努力でもありました。

九州の長崎へ行った時に、焼酎に生姜をすって飲むことを教えられ、その後焼酎にレモン、梅干などを入れて飲めるようになりました。しかし、今でも自分から飲みたいと思うことはございませぬし、自宅では全く口に致しません。

今日は、当社でも店舗を決めて酒類を販売しておりますことから、最近の酒類の動向について触れてみたいと思います。

最近では、我が新潟県、宮城県、兵庫県といった清酒の産地でも焼酎に押され大変苦戦を強いられているそうです。ちなみに、焼酎の販売量は酒類小売業者の80%が「増加した」、また「大幅に増加した」と言っておられ、その分清酒（お酒）が減っているそうです。中でも九州の芋焼酎が大幅に販売を伸ばしているとのことで、九州では高級焼酎の市場は飽和状態だそうですが、その分関東地区での消費が急増しているようで、焼酎メーカーが伸びる余地はまだ充分にあるとのことです。

今日は、武藤先生から卓話いただくわけですが、どうぞ宜しくお願い致します。

## ようこそ！ 2008～09年度 古井辰禧 第4分区アシスタントガバナー



この度、急な要請により、不真面目なロータリアンがどうした訳かアシスタントガバナーを仰せつかりました。馬場ガバナーの足を引っ張ることなく、手足になれるよう努力いたしますので、皆様方の絶大なるご協力を宜しくお願い申し上げます。

### 第四分区AG紹介

古井 辰禧 (ふるい たつき)

(株) マックス 代表取締役

1986年7月 吉田RC入会

1992～1993年 幹事 ・ 1998～1999年 会長

### 幹事報告

船久保 孝志 幹事

●トキめき新潟国体三条市実行委員会より 第3回総会 開催のご案内

日時 5月7日(水) 16:00～17:00

会場 リサーチコア 7F

※馬場一敏トキめき新潟国体三条市実行委員 出席予定



～ 4月28日 23,000円 今年度累計 872,000円 ～

吉田RC  
古井君

この度、第4分区アシスタントガバナーを仰せつかりました古井です。よろしく。

坂本君

○本日は、次年度アシスタントガバナーの古井さんがご来訪されております。ごゆっくりお過ごし下さい！

○本日の卓話 武藤先生よろしくお願い致します。

○5/3～5 草野国際奉仕委員長のセッティングで韓国にお供させていただきます。楽しい旅行でありますように

船久保君  
馬場(信)君

武藤先生、卓話よろしくお願い致します。

○第4分区古井AGエレクトをお迎えして。何かとお世話になります。

○野崎実行委員長さん始め、地区協の打合せにご協力有難うございました。

相田君

昨日は今年初めてのゴルフをしました。武藤先生の卓話、楽しみにしています。

木原君、佐藤(秀)君、鈴木(圀)君、西巻君、野崎君、馬場(一)君、渡邊(久)君

武藤先生、卓話ご苦労様です。楽しみにしております。

飯山君、大原君、坂井(範)君、鈴木(武)君、滝口君、田代君、

田中(悌)君、銅冶君、若井君

BOXに協力

丸山(征)君

連休に挟まれた余り楽しくない？日です。BOXにご協力有難うございました。



腸内に定着してすむ細菌を「常在菌」と言います。そうでない菌は「通過菌」と呼びます。

ウンチ 1 グラムの中に 1 兆という細菌がおりますし、腸内の全細菌の重さは 1 キログラムにもなると言われています。

胎児は、無菌ですが、母の産道を通る時、母の腸内細菌の感染を受けます。生まれて 2 日目で母乳を飲んだ者は、腸内細菌の 80% はビフィズス菌だということです。この菌は赤ちゃんの健康を守ってくれることが、経験的に知られています。

しかし、細菌が腸内に常在していて人間に有利かと言え、そうは言えません。

無菌マウスは、通常のマウスの 1.5 倍長生きするが分かっています。腸内常在菌は長生きに不利に働いていると考えられています。

いま腸内常在菌の種類は、1000 種類位あると言われてはいますが、この内人工的に培養できる細菌の種類は 20% ほどと言われています。その理由はいくつかあるようですが、菌数が少ないものも培養できないこととなります。

健康な人の腸内常在菌を、健康度に寄与するという観点から、わかりやすく区分している人がおります。

第一に、善玉菌。常在菌の 20% にあたります。乳酸菌、ビフィズス菌がこの中に含まれ、いわゆる醗酵をして乳酸・酢酸等の有機酸を産生します。腸壁を刺激して蠕動を高めております。

第二は、悪玉菌で全体の 10% にあたります。臭いおならの原因になります。ウェルシュ菌、大腸菌がこの中に入ります。いわゆる腐敗と言われる化学変化を起こします。アンモニアもその一つです。

第三は、日和見菌で 70% にあたります。第一でも第二でもなく、優勢になった菌になびくのだと言われています。

腸内常在菌の 20・10・70 の比が理想的と言われております。

さて、近年ヨーグルトの大ブレイクというのがあります。これらの食品はプロバイオティクスと呼ばれています。

この名は、人の体に有益な働きをする細菌、またはそれを含んだ食品を言います。

発酵乳であり、乳酸菌飲料であります。腸内環境改善を図って、病気のリスク軽減を考えて、使用することになります。

生きた乳酸菌が多量に、大腸へ入ってきますので、悪玉菌は 10% 以下となって、整腸作用を行うこととなります。

メーカー使用の乳酸菌の種類も多種にわたっておるようですので、その特徴を知ること大事なことでありましょう。

その他乳酸菌の利用は、アトピー性皮膚炎、花粉症を抑制したり、コレステロールや血圧を正常に、免疫力を高める働きもあると言われております。『大腸は健康の発信源』と言われて注目しております。

人は老化してきますと結腸の機能が低下してまいります。その理由として、運動不足、腹圧の低下、硬いものを食べるのが苦手、ウンチが出にくい、力まないと出ない等が考えられますが、その他に、腸内常在菌のバランスが大きく変化し、ビフィズス菌が著明に減少、悪玉菌が増加すると言われております。

健康なウンチの水分は 80% であり、コロコロしたウンチは 70% 以下となります。

このようなとき、毎日ヨーグルトを 300 グラム以上食べてもらおうと、便通がよくなります。てきめん効くそうでありませう。

胃潰瘍や胃癌の原因というピロリ菌を、乳酸菌は減らすということも言われています。

また、大腸内の発癌性酵素産生を低下させる働きも認められております。

腸管内常在菌の構成とその機能との関連で、人の健康の度合が変わっていくことが分かっていると考えられます。食事成分と常在菌の関連があるかどうか、これからこのような情報がもたらされてくるでありませう。



## 5月のお祝い

### 会 員 誕 生

3日 野崎正明君  
6日 野島廣一郎君

4日 佐藤嘉男君  
16日 山村 登君

### 夫 人 誕 生

6日 相田京子（明雄）さん  
10日 船久保佳子（孝志）さん

9日 安達範子（裕）さん  
21日 飯山栄子（勝義）さん

### 結 婚 記 念

1日 武藤昭三君・良子さん  
2日 熊倉高志君・豊子さん  
7日 相田明雄君・京子さん  
8日 佐藤栄祐君・政子さん  
13日 坂井範夫君・洋子さん  
20日 長谷川晴生君・裕子さん  
20日 住谷哲雄君・幸子さん

2日 船久保孝志君・佳子さん  
2日 田中久作君・寿満子さん  
7日 蕪澤喜一郎君・トシさん  
10日 嘉瀬 修君・弘子さん  
18日 谷 晴夫君・ひさ子さん  
20日 飯山勝義君・栄子さん  
23日 草野恒輔君・恭子さん

\* おめでとうございます \* \*

## 四つのテスト

— 言行はこれに照らしてから —

I 真実か どうか

III 好意と友情を深めるか

II みんなに公平か

IV みんなのためになるか どうか