

皆野・長瀬ロータリークラブ

週報

◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日のいずれか 18:30~
 ◇例会場 長瀬レクリエーションホテル 養浩亭
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀬町長瀬1446 養浩亭内
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp



SERVE TO CHANGE LIVES

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

第1572回例会 令和4年3月17日(火)

【会長の時間】

高田 富康

皆さん、こんにちは。昨日午後11時半過ぎに大きな地震がありました。東日本大震災と同じような所だったと思います。常々東京と同じ大きさの地震があったらどうしたらいいのかななども考えています。



火災保険の中に地震保険があります。秩父は地震に強いので、地震保険への加入者は半分もいないと思います。地震保険の保険料もかなり高いので、それはそれで良いと思います。

自動車の保険料は全国一律ですが、火災保険、地震保険は県によって違います。火災保険は火災の件数が多い所の保険料が高いです。一番高いのは日本海側の山形、秋田が高い。群馬と埼玉を比べると、群馬の方が高いです。地震は、地震が発生して支払いの件数の多い所の保険料が高いです。

埼玉県の場合は、地盤の弱い羽生、千葉、茨城に近い所、県南もあまり地盤は強くありません。埼玉県でも秩父と他の地域を分けてもらえれば、秩父の地震保険料は安くなると思いますが、相互扶助ですので仕方ない事だと思います。秩父は地震が少ないので、住みやすいと思います。

保険の支払い方ですが、火災保険の場合は半分焼失すれば2分の1、3分の1なら3分の1といったように床面積で損害の計算をします。地震の場合には、一部損壊、半壊、全壊の3つでしたが、東日本大震災後には全損、大半損、小半損、一部損壊の4つに分けられるようになりました。

東日本大震災の時に5件ほど支払いをさせてもらいました。秩父でも4人の人に一部損壊として支払う事が出来ました。荒川の清雲寺の近くでしたが、ボイラーが壊れたという事で、建物の基礎部分のコンクリートのひびの長さで大きさと一部損壊と認定されて5%の支払いをしました。火災保険で建物が2千万、地震保険は火災保険の50%しか付けられないので1千万、その一部損壊で5%なので50万という事でした。長瀬でも2件、皆野で1件、本庄でも1件支払いをさせてもらいました。

損害保険の時効は24ヶ月になりますが、今までの例ですと、ケガなどで2年を過ぎていて

も支払いのあったケースもあります。

保険の支払われるかどうかについては、とにかく代理店の方に聞いてみてください。

地震保険の保険料も耐震診断割引、建築年割引（昭和56年6月以前の建物と以降の建物）等あります。

幹事が欠席ですので、幹事報告もさせていただきます。

1. 地区事務所より

- ①ウクライナ支援のお願い
- ②ガバナー候補者（ガバナーノミニー）の公表並びにガバナーノミニーデジグネート推薦依頼
- ③次年度オンデマンド研修の配信について
- ④ポリオ撲滅チャリティーゴルフ大会開催の案内
- ⑤ディスカッションリーダー養成セミナー案内
- ⑥R I 会長杯ワールドゴルフ大会の報告
- ⑦ロータリー全国囲碁大会の案内
- ⑧ロータリー財団委員会勉強会の案内

2. 米山記念奨学会よりハイライトよねやま

27日に地区大会が開催されますが、11時に養浩亭に集合して頂き、昼食を食べて11時30分に乗り合わせて出発します。

いろいろ卓話



小林 一夫会員

人間年老いてくると元気で生きたいと思う人が大半かと思いますが、なかなか難しいと思います。私も生活習慣病と言いますか、高血圧と糖尿病と診断されています。

そこで牧田善二先生が書いた「老けない人はこれを食べている」という本を読みました。

老ける元凶は糖化である。糖化はAGEと言いますが、終末糖化産物と訳されます。ブドウ糖などがタンパク質と結合して生まれる最終反応物です。特に高熱が加わるとAGEは大量に出来ます。揚げ物などで衣が茶色の物がありますが、熱の温度によってAGEが発生するようです。AGEは体内に入った「コゲ」だそうで

す。近年酸化と同時に起き、酸化よりはるかに悪い影響を及ぼす事が分かってきたのが糖化です。こちらは一言で言うと「コゲ」タンパク質が糖質と結びついて劣化する事です。酸化は体の「サビ」糖化が体の「コゲ」という事です。

糖化によって、体内で作られる悪い悪玉物質が最近のアンチエイジング医学で注目されています。「AGE」という物質ですが、この体のコゲは体の中にどろどろたまり、あらゆる場所に老化を初めとする様々な害を引き起こします。ガンや動脈硬化、骨粗鬆症、アルツハイマー、白内障など年齢が上がるとともに掛かりやすくなる恐ろしい病気の大きな原因の一つです。

食べ物のこがりとした焼き色に注意。AGEこそが活性酸素をはるかにしのぐ老化の元凶なのです。料理をあげてみましょう。唐揚げ、ステーキ、パンケーキ、トースト、焼きおにぎり、たこ焼き、どれも色が付いています。このこがりした焼き方に生まれているのがAGEです。

毎日の食事が人を老けさせる？これまで年をとったら仕方がないとされていた多くの病気や不調が糖化によって引き起こされる事はお分かり頂けたと思います。糖化が進んで溜まるAGEですが、毎日少しずつ体の中で化学反応によって生まれていますが、食べ物にも含まれています。食事を取る事でAGEは体にたまっていきます。腎臓がしっかり機能している場合はAGEのほとんどが尿とともに体の外に出ていきますが、健康な人でも取り込んだ量の0.6から0.7%は体内に残ってしまいます。一度体内に溜まったAGEは自力で排泄する手段はほとんどありませんからどんどん老化が加速してしまいます。AGEの量は食材そのものに含まれている量だけでなく、調理方法、食べるタイミング、食べ合わせによって大きく変わります。

血管はどう老いていくか。血管の機能が低下する事によって、全身の細胞へのエネルギー供給が鈍り、体が老いていきます。この血管の老化にもAGEが影響を与えています。血管に溜まった悪玉コレステロールに結びついて動脈硬化を引き起こすものこそがAGEなのです。

老けない食事の大原則。AGEをまったく取らずに生活するのは不可能です。体にためないような意識が大切です。1日のAGEの摂取量は7,000kuまでが一つの目安です。一度取り過ぎた場合も数日単位で調整すれば大丈夫です。主食の中でAGEが最も少ないのはご飯です。平均的な1食の量で比較すると、トーストなら3倍、コーンフレーク8倍、パスタ12倍、パンケーキ75倍、ワッフル96倍ものAGEを取る事になります。次にタンパク源である肉、魚介、乳製品については、基本的には魚介類より肉の方が多め。肉はしゃぶしゃぶが良く、焼き肉はAGEが多くなります。魚は生、カルパッチョ、ホイル焼きが良いようです。乳製品ではチーズが要注意。卵はAGEの値が低く、お勧め食品。野菜や果物は全体にAGEが少なめです。ただ果物の取り過ぎは糖質の取り過ぎになりますので、注意しましょう。

酸化、糖化と戦うビタミン。抗酸化物質とは体内で酸化を防ぐ物質の総称です。私たちが体

の中では酸化と糖化が同時に進行します。特に先に糖化が起きると同時に参加も進みます。40才前後から体内で酸化を防ぐ能力は低下しますので、食品からも抗酸化物質を取り補う必要があります。代表的な抗糖化物質がビタミンとポリフェノールです。まずは3つのビタミンから紹介します。ビタミンAは細胞膜に入り込んで、活性酸素の攻撃から守るバリアになります。ただし、取り過ぎると害があります。動物性の場合には量に気をつけましょう。植物性のβカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換されるので、心配無用です。ビタミンEも細胞をバリアする脂溶性ビタミンです。通常の食事で取り過ぎる心配はありませんが、AGEが多い食品量には注意が必要です。ビタミンCは体内の活性酸素と結びついて無害化させるビタミンです。水に溶けやすく、たくさん取ると使われない分が尿と一緒に出てしまいます。こまめに補給する事が大切です。

ポリフェノールのすごさ。美容や健康への効果が注目を集めるポリフェノールにも強力な若返り効果が期待できます。ポリフェノールとは植物が作る色素やアクなどの成分の総称で、代表的な物は赤ワインのプロアントシアニンやレスベラトロール。胡麻のゴマリグナンなどで抗酸化物質であり、同時に抗酸化物質でもあります。ポリフェノールが世界的に注目を集めた切っ掛けは赤ワインでした。フランス人は動物性脂肪の摂取量が多いにもかかわらず、心臓病での死亡率が低いのです。研究の結果、赤ワインのポリフェノールが動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールの酸化を防ぐ事が分かったのです。もう一つ日常的な飲み物としてお勧めしたいのが緑茶です。緑茶の成分としてカテキンもポリフェノールの一種。AGEを抑える効果が確認されています。抗酸化作用の他、殺菌作用、悪玉コレステロールを減らす作用もあります。

適量のお酒はむしろお勧め。酒は百薬の長ということわざがありますが、適量のお酒はAGE対策にも有効です。アルコールには食後の血糖値を下げる働きがあるからです。肝臓がアルコールを分解するのに忙しくなると、糖質を作り出す働きが一時的に停滞します。しかもアルコールにはAGEが生まれるのをブロックする働きもあります。糖質の少ない焼酎やウイスキーなど蒸留酒は安心です。アンチエイジング効果も考えるとワインがお勧めです。特に白ワインは痩せる効果があります。ビールや日本酒などの醸造酒でも糖質ゼロのものならOKです。ぜひ楽しんで下さい。

最後に私の感想は糖尿病もまだ予備軍だと思っていたので安心していましたが、血糖値と尿検査で立派な糖尿病と分かり、ショックでした。この本を読んで、甘い考えは捨て、あまりAGEをとらないよう厳しい気持ちで食生活を全うして、少しでも血糖値が下がるよう努力していると思います。

出席率 40.0%