

# WEEKLY REPORT

2019年10月16日 (第2476回)



(イラスト) 宜野湾市に伝わる羽衣伝説のイメージ

R I 会長：マーク・ダニエル・マローニー  
2019-20年度R I 会長テーマ  
Rotary connects the world

ロータリーは  
世界をつなぐ

## GINOWAN ROTARY CLUB

国際ロータリー第2580地区  
宜野湾ロータリークラブ



クラブテーマ：会員の、会員の為の、会員による楽しいクラブ作り

例会場：ラグナガーデンホテル tel:098-897-2121 会長：新垣 真由美  
例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 幹事：新垣 裕樹  
事務所：宜野湾市大山2-9-25-2F 広報・会報委員長：阿嘉 よね子  
TEL:098-898-9000 FAX:098-898-0003 E-mail:info@ginowan-rc.org



ホームページ [宜野湾ロータリークラブ](#) 検索🔍

- 1. 真実かどうか
- 2. みんなに公平か
- 3. 好意と友情を深めるか
- 4. みんなのためになるかどうか

10月【経済と地域社会の発展月間】 【米山月間】

\*\*\* 第2475回 (2019年10月9日) 例会報告 \*\*\*

■例会プログラム

司 会 : 岡江 保彦  
 開 会 点 鐘 : 新垣副会長  
 ゲストビジター紹介 : 池田 彩織  
 齊 唱 : 奉仕の理想・四つのテスト  
 ソングリーダー : 富田 真理子  
 IIO思想推進宣言 : 大城 英明  
 会 長 挨 拶 : 新垣副会長  
 幹 事 報 告 : 新垣 裕輝  
 卓 話 : ジャスミン ミルマン フランシス  
 ココBOX : 伊禮 文雄  
 出 席 報 告 : 伊禮 文雄  
 閉 会 点 鐘 : 新垣副会長



■ゲスト・ビジター紹介 平仲 絢子

- ☆ゲスト
- ・ジャスミン ミルマン フランシス様
  - ・川村哲様 (宮城富夫会員紹介)
- ★ビジター
- ・大浜勇人様 (石垣RC)
  - ・田畑静夫様 (那覇南RC)
  - ・上原慎次様 (那覇南RC)

■会長代行挨拶

■新垣副会長



改めて、こんにちは。私の仕事は神主であります。9/13に例大祭が、そして11/7には重陽祭という菊酒の行事が入っています。この2、3日は台風の進路を見ながら祭りの準備に色々対策を取っているところでございます。台風と言えば、ここ沖縄はいつも心得ており対策はなされておりますが、ここの所本土に向かう台風があり、先月の台風では、屋根が吹っ飛んでしまっ大変な被害を被っております。内地の方は、まさか台風が来るとは思ってもなく対策も心得ていなかったという事でした。予報によると今回も同じコースで向かっているようです。どなたか台風の渦を反対周りにしてくれませんか。今日は、卓話者のジャスミンさん宜しくお願い致します。そして米山奨学副委員長の大浜さん、那覇南RCから田畑さん、上原さん、ようこそいらっしゃいました。どうぞ今日の1時間を楽しんで下さい。

■幹事報告 新垣幹事

【幹事報告】  
 ①地区大会のご案内  
 開催日: 2020年2月12日(水) 13日(木)  
 会 場: 12日 沖縄ハーバービューホテル  
 13日 沖縄コンベンションセンター  
 登録料: 10/31までの登録 10,000円  
 上記以外の登録 12,000円

- 【回 覧】
- ①砂川夏海さん青少年交換学生報告9月分
  - ②世界ポリオデー リソースのご案内

■ニコニコの趣旨

■宜野湾RCの皆さん、地区大会懇親会担当よろしくお願ひします。  
 (上原慎次/那覇南RC)

■ジャスミンさん大変素晴らしい卓話ありがとうございました! (新垣 義夫)

■ジャスミンさん今日は卓話して頂きありがとうございます。今後も医学の発展のため活躍される事を期待しています。  
 (新垣 真由美)

■ジャスミンさん貴重な卓話大変ありがとうございました! (茂宮 隆次)

■ようこそジャスミンさん。卓話ありがとうございました! (仲村 真二)

■ジャスミン、ミルマン氏の本日の卓話大変有難度う御座いました。現代栄養学の反対になっているのに興味を持ちました。  
 (比嘉 盛吉)

前回累計	¥114,000	¥18,728
第2475回	¥9,000	¥2,384
累 計	¥123,000	¥21,112

《10月ロータリー為替レート \$1=¥108》

■出席報告

出席報告		前回	今回
例会NO.		2474	2475
例会日		10月2日	10月9日
会員数		35	35
出席者数		25	22
出席免除者欠席数		3	3
算定用会員数		32	32
出席率		78.13%	68.75%
メークアップ	一般会員	1	1
	免除会員	0	0
訂正出席者数		26	23
訂正算定分母		32	32
訂正出席率		81.25%	71.88%

■ご挨拶



田畑静夫様 (地区大会実行副委員長)



上原慎次様 (那覇南RCパスト会長)

■卓話者紹介



比嘉盛吉米山奨学委員長



大浜勇人地区米山奨学副委員長

■例会予定

＜本日＞

◆第2476回10月16日(水)

卓話者: 比嘉宥海様 (浦添RC)

演題: 『ロータリーと仏教』

10月23日(水) 振替休会

沖縄分区IM(10/22) 開催と振替

10月30日(水) 特別休会

(定款第8条第1節C項適用)

◆第2477回11月6日(水) 理事会

会員卓話: 城間幹夫会員

演題: RPAで働き方改革

◆第2478回11月13日(水)

会員卓話: 天願 勇会員

演題: 「がんサイバーの食と生き方」

◆第2479回11月20日(水)

卓話者: 大城裕美様 (浦添RC)

演題: 未定

◆第2480回11月27日(水)

移動例会(社会奉仕活動)

場所: 宜野湾市いこいの市民パーク

時間: 11:30集合 12:30点鐘

■他クラブ地区からのお知らせ

例会変更のお知らせ

・那覇ロータリークラブ

日時: 10/22(火) 祝日休会をIMへ変更

日時: 10月29日(火) 点鐘18:30

場所: ロワジュールホテル那覇3F「龍宮の間」

ビジター費: ¥5,000

・コザロータリークラブ

日時: 11月7日(木) 例会点鐘12:30~

※例会終了後に

ロータリー広場清掃活動13:30~

場所: 沖縄こどもの国イストラ「海賊工房」

ビジター費: 1,500円

例会休会のお知らせ

・コザロータリークラブ

日時: 10月31日(木) 特別休会

(クラブ定款第8条第1節C)

RLIパートI講習会(沖縄)開催のご案内

日時: 12月1日(日) 9:15登録開始

会場: ているる(那覇市西3-11-1)

登録料: 4,000円 テキスト代1,000円

登録期限11月15日(先着順に付早めに!)

X'mas ILLUMINATION

ショールームも有ります!

株式会社 沖縄アドサービス 代表取締役 白間 弘造

〒901-2223 宜野湾市大山2-9-25 (098) 890-1929

卓話：ジャスミン ミルマン フランシス様  
 演題：腸内細菌のためにいいことは？



## 腸内細菌のためにいいことは？



ジャスミン ミルマン

博士課程大学院生・研究助手・管理栄養士

琉球大学大学院 医学研究科

内分泌代謝・血液・膠原病 内科学講座（第二内科）

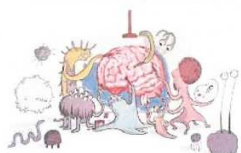
### 概要

- ▶ 人体には人間の細胞よりも多くの細菌が住んでいる
- ▶ 腸には2kgぐらいの細菌がいる
- ▶ 腸内細菌は、脳や免疫系を含むすべての身体システムと関係がある
- ▶ 食べるものは、腸内細菌と病気のリスクに影響する



### 腸内細菌とは？

- ▶ 人体には100兆個の微生物がいる
- ▶ 人間の遺伝子の200倍の微生物叢遺伝子がある
- ▶ ほとんどの微生物叢（腸内細菌）は腸内にある
- ▶ 腸内細菌は、遺伝学、運動、ストレス、睡眠、食事など多くの要因の影響を受ける



Liang et al. Gut Pathog 10:3, 2016.  
 Keely SJ. J Physiol 595:2, 2017.  
 MacGill M. Medical News Today, 2018. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/366222.php>

### 食事と腸内細菌

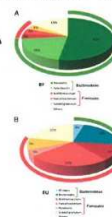
- ▶ 炭水化物：腸内細菌が繊維を短鎖脂肪酸に発酵させる
- ▶ タンパク質：↑動物性タンパク質は健康に良くない。植物タンパク質の方がいい
- ▶ 脂質：飽和脂肪（動物源）= ↑腸の透過性、↑体内の炎症
- ▶ ポリフェノール：抗酸化の植物化合物。腸内細菌を調節できる



Ozdal T et al. Nutrients 8(2), 78, 2016.  
 Veldman AAJ et al. BMJ 1:1-Gut, 2018

### 洋食と伝統食：腸内細菌への影響

- ▶ ヨーロッパの子供（EU）とアフリカのブルキナファソ村（BF）の腸内細菌叢の比較研究。
- ▶ BFの子供：繊維を消化することにより多くの細菌種がある。微生物の多様性と糞便の短鎖脂肪酸が高い
- ▶ EUの子供：病気を引き起こす細菌の数が多い



### 腸内細菌に良い食べ物

- ▶ プレバイオティクス食品/食物繊維：野菜、果物、全粒穀物、豆類、大豆
- ▶ プロバイオティクス：発酵食品-キムチ、納豆、ヨーグルト
- ▶ ポリフェノール：濃い/紫色の野菜と果物、ココアとダークチョコレート（70%）、ナッツ、大豆食品
- ▶ 人工甘味料を避ける



### まとめ

- ▶ 私たちは微生物からできているとも言える
- ▶ 腸内微生物叢は健康に大きく影響する
- ▶ 特定の食品の消費は、腸内細菌に良い影響を与える可能性がある
- ▶ 天然の植物性食品を多く含む食事を食べることは、腸内細菌に最適です！



職業宣言 4. 事業の経営に最善を注ぐのも、立派な職業奉仕だ。