



人類への奉仕はロータリーの礎であり、世界で意義ある奉仕を行う最善の道はロータリー会員になることである。

国際ロータリー会長
ジョン F. ジャーム



八木 勉会長

津久井中央ロータリークラブ

国際ロータリー 2780 地区

会長 八木 勉
幹事 高橋幸一
会報委員長 具 尚禮
会報発行 事務局

事務所・例会場

相模原市緑区中野 1029 津久井商工会館 2F
TEL 042-780-0201 FAX 042-850-4830
例会日 毎週木曜日 時間 12:30~13:30
E-mail trc@club.email.ne.jp



第 1106 回 平成 29 年 5 月 11 日(木曜日) 《37》

司会 井上 旭SAA 会長 八木 勉会長 斉唱 奉仕の理想

会長挨拶 八木 勉会長

津久井ロータリークラブの小林さん、ようこそお越し下さいました。

今日は例会終了後にクラブ協議会、その後理事会を行います。

連休明けということで皆さん体が鈍っているでしょうし、これから暑くなりますので健康に役立つアミノ酸の話をしたしたいと思います。

まず食品とアミノ酸で、甘味はエネルギーの源、塩味はミネラル、酸味は腐敗と未熟、苦味は毒、そして旨味はタンパク質と我々人間は基本五味とその栄養生理学的な意味を知っていると思います。

昆布から旨味成分を抽出し、グルタミン酸であることを突きとめた東京帝国大学の池田博士を始め、他の旨味物質、例えば鰹の旨味成分はイノシン酸、椎茸の旨味成分はグアニル酸などいずれも日本人が発見しました。

トマトが赤く熟す過程で最も増える成分も、人の母乳の中に最も多く含まれているアミノ酸もグルタミン酸です。基本五味と赤ちゃんの表情の関係を研究した学者がいますが、スマイル

のような良い表情をするのは五つの味のうち、甘味と旨味を与えた時です。人生で最初に出会う味はグルタミン酸ということで、そのくらい大事なものです。

次にスポーツとアミノ酸についてですが、人間の体は 60%が水分、20%を 20 種類のアミノ酸で構成されているタンパク質が占めており、アミノ酸から成っていると言っても過言ではありません。中でもバリン、ロイシン、イソロイシン、これはアミノ酸 BCAA と言い、筋肉形成や疲労回復に大きく関与しているアミノ酸です。

例えば BCAA を摂取すると運動中のタンパク質の分解が抑えられ、筋肉痛が軽減されることも実証されています。薬剤ではないため、ドーピング検査も問題もまったくありません。例えばアミノ酸で育った地味な血統の競走馬、1998 年皐月賞、菊花賞の二冠を達成した有名な馬がいます。この馬はアミノ酸を多く与えて、血統は決して良い馬ではないのですが二冠を取りました。セイウンスカイという馬です。

そして、皆さんがよく飲まれるアルコールとアミノ酸について説明をしたいと思います。アルコールは分解されてアセトアルデヒドになり、最終

【出席報告者 水野 茂委員長】

現在会員数	出席対象数	本会出席数	本会欠席数	本会出席率	前回修正出席率	前々回修正出席率
18	15	14	1	93.33%	81.25%	100%
本日欠席者	松本会員					

的には水と二酸化炭素に分解されます。アラニンはシジミなどの魚介に多く含まれるアミノ酸の一種ですが、グルタミン酸と共にアルコール分解を早める機能があることがわかっています。お酒を飲む前、途中、寝る前にこの2種類のアミノ酸を摂取すると、飲み過ぎても二日酔いにはならずすむということですが、飲み過ぎてはだめです。

最後に人間というものは寝ないと体の調子が悪くなりますので、睡眠とアミノ酸の関係について話したいと思います。

睡眠には身体も脳も休息状態にあるノンレム睡眠と、身体だけが休息状態で脳は活動状態にあるレム睡眠の2種類があります。人は一晩にそのノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返し、その深さが次第に浅くなって目を覚まします。

各睡眠状態への到達時間を脳波測定により調べると、眠りつく時徐波睡眠に至る時間レム睡眠においても、グリシンというアミノ酸を飲んだ時の方が飲まない時よりも短縮されることがわかっております。グリシンの摂取により自然に深い眠りに到達しているわけです。

身体にとって大事なアミノ酸です。これから暑くなると思われますので、皆さんも健康に気をつけて頂き、飲む時、食べる時、ゴルフなどする時、寝る時などにアミノ酸のことをチラッと思い浮かべて行動してもらえれば、健康に過ごせるのではないかと思います。

ゲスト紹介

小林栄一様 津久井 RC



幹事報告 杉本信一副幹事

週報受領

相模原柴胡 RC

ロータリー関係受領書類

ガバナー事務所

2017-18年度地区補助金支給決定通知
次年度会員増強・会員維持セミナー開催案内

国際大会“第2780地区 地区ナイト”案内通知

クラブ幹事・クラブ事務局研修案内通知

青少年奉仕月間 リソース案内

ガバナー月信 No.11

佐藤ガバナー補佐

第11回会長幹事会開催案内

例会変更通知

相模原橋本 RC

5月4日(木) → 休会(祝日)

5月11日(木) → 通常12:00~

内容 臨時総会

※ビジターの方は例会前半のみのご参加をお願いします。

18日(木) → 18:00~ HK ラウンジ

5月※活動計画書内では、合同例会となっておりましたが、通常となります。

相模原柴胡 RC

5月15日(月) → 17日「社会研修親睦ツアー」
ロッテ(株)工場見学

5月22日(月) → 22日18:30点鐘 「とん平」

5月29日(月) → 例会取止め(定款第8条1節により)

次年度会長幹事会報告 森田正紀次年度会長

- ・相模原橋本 RC の次年度会長さんが事情により交代ということで、原正弘さんになりました。
- ・交換留学生受け入れの依頼がありましたが、親クラブも当クラブも距離があるため、断りました。
- ・桜まつりをグループで継続して行うかどうか

スマイル委員会 水野 茂委員長

『スマイル報告 水野 茂委員長』

津久井 RC

小林栄一様

お世話になります。

津久井中央 RC

八木 勉会員

小林さん、ようこそお越し下さいました。会長もあと少しです。ガンバります。

高橋幸一会員

小林さん、ようこそお越し下さいました。小山さんおまんじゅう、ありがとうございます。3年振りに風邪をひいてしまいました。糖質ダイエットやりすぎたようです。日本人は米ですね。

井上 旭会員

親クラブの小林さん、ようこそお越し下さいました。楽しいゴールデンウィークも終り、身も心も現実の世界へ戻ってしまいました。今月からたばこを休みにしましたが、近くでうまそうに吸っているのを見ると、あー、吸いてーと思いますが、今の所負けそうな心に勝っています。ガンパロー！

山崎和彦会員

小林さん、ようこそ。明日よろしくお願いします。小川さん、たよりにしています。今日からクールビズらしいですが、もう本当に夏みたいですね。

忙しいけれど頑張ります。

沼崎善充会員

水野君、スマイルしますから。6月のソウル、自宅から空港は沼崎が無料送迎しますので、小川さんと一緒にヨロシクお願いします。

小川洋一会員

PS 保険の杉本様、昨日もありがとうございました。いつもいつも助かります。

5月に入り、何となくきぶんがうきうきします。あまりもり上がらないようにします。先日、東京医科歯科大学付属病院で歯科医が刺される事件がありました。病院の6Fだそうです。私の通院しているのは7Fです。どうでもよい話です。

小山里枝会員

困ったところにつばめが巣を作ろうとしています。体当たりされそうで怖いです。良い策を教えてください、

杉本さん、具さん、モンゴル気をつけてしっかり行ってきて下さ〜い!!!

具 尚禮会員

かなしい昼でした。でも天気がよいのでスマイル(^^)

田畑和久会員

何もありませんが。

森田正紀会員

小林様、本日はようこそいらっしゃいました。会長・幹事会ではお世話になっております。これから先長いですが、宜しく願い致します。

佐藤祐一郎会員

小林さん、ようこそ。先日6年ぶりに長女と築地市場に行って参りました。

かつての取引き仲卸からたくさんお土産いただきました。

杉本信一会員

小林様ようこそ。会長幹事会ご苦労様でした。

10,000円のクリームソーダ、おいしかったです。沼崎様。

前沢弘之会員

先日、焼き鳥屋で、バツタリ山口さんにお会いしました。

水野 茂会員

久しぶりのロータリーですので、スマイルします。