



湯河原ロータリークラブ WEEKLY REPORT



2021年4月23日(金) 天気：晴れ
例会 第2831回 合掌：奉仕の理想

ロータリーは機会の扉を開く

会 長 山本明峰
幹 事 佐藤友彦

事務所：神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内
TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716
例会場：ゆがわら万葉荘 神奈川県足柄下郡湯河原町土肥 3-6
TEL 0465(20)3900 FAX 0465(63)4033
例会日：毎週金曜日 12:30～13:30

会長挨拶

今週の20日は二十四節気の穀雨にあたり、立夏までの2週間余りは果菜類の苗付けの最適期とも云はれます。例年この時期は私も冬の間に立てておいた畝にマルチングを施したりして、中々に忙しかったのですが、剥き出しの土に黒々したビニールマルチが打ち込んである光景がどうしても好きになれず、昨秋から自然農の畑に切り替えました。元々は学生の頃傾倒した、福岡正信師の提唱する、人為的な事は何もしないという「自然農法」を思い出し、何とかそれに従ってと考え、色々調べてみたのですが、そのやり方で実績を上げている農家が全く無い。という訳でその代わりに農耕というものを全否定はしない、川口由一さん等の啓蒙書などが数多く出版されている「自然農」に基づいた畑を取り敢えず半年かけて用意したんですが、草花が生き生きとした(おそらく虫達も同様)畑はやはり気持ちの良いものです。何故もっと早く気付かなかったのか、全くのところ迂闊でありました。そろそろ苗床に育った苗を畝に下ろそうかという時期になりました。コロナ禍にあって、暇さえあれば畑を眺めて悦に入っております。こんな事だけしながら暮らしてゆけたらどんなに良いだろうと夢しながら。

幹事報告

幹事報告 なし

連絡事項 なし

出席報告	ゲスト 1名 ビジター 0名	会員 25名
	欠席 5名(免除者1名)	前回の修正出席率 83.33%
	出席率 83.33%	前々回の修正出席率 91.30%

事前メイクアップ 0名

ゲスト トン タット, ミン フィ様 米山奨学生

国籍：ベトナム 大学：湘南工科大学(課程：学部4年) YU

奨学期間： 2021年4月～2022年3月(期間：1年)

スマイルBOX

4/23～30

ご夫人誕生日 山本明峰君(和美様・4/10)

ご夫人誕生日 土屋一弘君(節子様・4/25)

室伏学君

本日(4/23)発行の新聞「日系M」の取材に協力しました。

石田浩二君

4週間例会場として万葉荘をご利用下さり有難うございました。

晩酌で免疫力を高めよう！ 丸塚 順子 君

今週の19日から始まった湯河原町のコロナワクチン接種の予約ですが、電話が繋がらないまま第一回目の受付が終了してしまいました。19日9時受付開始で私も両親の予約をしようと朝から電話をかけ続けましたが一向につながりませんでした。又、町内の対象者12000人に対して今回接種できる人数は1000人と大変倍率の高い状況です。そんな状況ですので、引き続き、個々に出来る範囲での予防が大変重要になってくると思います。

ウィルスは、自身で増える事はできませんが、粘膜や細胞に入り込むと増殖し、ものに付着したウィルスは24時間から72時間ほどは感染力を持っているとの事です。対策として、我々の生活にすっかり定着した手洗いやアルコール消毒などは大変有効ですが、まずは【自身の免疫力を高める】という事が最大の予防策といわれています。

コロナウィルスに限らず、免疫力を高める事は様々な病気に対する予防となります。その免疫力を高め、強い体を作るためには日頃の食生活が重要です。まず取って頂きたい食品の一つが発酵食品です。発酵食品は乳酸菌など善玉菌の効果により腸内環境を整備してくれます。代表例として、納豆、味噌、チーズやワインなどがあります。

ワインも発酵食品の一つで【ポリフェノール】という成分が多く含まれています。このポリフェノールという成分、皆様一度は聞いた事があると思いますが、腸内環境を整えたり血行を良くして体温をあげてくれる効果もありますので結果、免疫力が高まり新型コロナウィルスの予防対策に効果があるのではとされています。また、ポリフェノールは強い抗酸化作用があり、美肌などのアンチエイジング効果もあるといわれておりますので是非積極的に摂取して頂きたいと思います。

人類が誕生するはるか昔からあるワインは古代ローマ時代から薬の代わりとしても飲まれてきました。ヨーロッパのワインの銘醸産地では、昔から家庭用として日常的に飲まれているため病気の発症が少ないとも言われています。有名なのは【フレンチパラドックス】と呼ばれる現象で、バターや動物性脂肪を多く摂取するフランス人が心臓病など心疾患にかかる確率が低いということを示した研究報告です。ヨーロッパはこのワインという素晴らしいお酒を生み出しました。日本もまた、日本酒という素晴らしい醸造酒を生み出しています。昨今では、杜氏の手のつやに着目した日本酒メーカーがこぞって化粧品を開発し、又麴に目を付けた商品、塩こうじ、レモン麴などが健康食品として着目されています。

さらに今年に入ってから長崎大学がこの日本酒やワイン、発酵食品に多く含まれているある成分が新型コロナウィルス感染を阻害するという大変素晴らしい研究結果を発表いたしました。その成分とは【5-アミノレブリン酸】通称【5-ALA】とよばれるものです。長崎大学の教授チームが試験管内で一定以上の【5-ALA】を投与した所、新型コロナウィルスの増殖が抑制されることを確認したそうです。この5-ALA、一体どういう物なのかと言うと、天然のアミノ酸の事で発酵食品に多く含まれているという事です。人や動物、それに植物など、あらゆる生命体の細胞の中で作り出されるもので、【生命の根源物質】ともよばれています。この5-ALA

をサプリメントとして接種すると代謝が上がり、疲労感が取れて元気になったり、糖を燃焼してエネルギーに変える力を高めるので、糖尿予備軍の人は血糖値が下がる効果があるそうです。

また、この成分、尿となってすぐ排出されるため、蓄積して後遺症をもたらすこともないそうです。この5-ALA、今月4日からは人への臨床試験も始まっており、新型コロナ患者への治療や予防に活用される事が期待されています。この【5-ALA】は我々の体内でもつくられている非常に安全性の高い物質だそうです。ただ、この【5-ALA】は17歳頃をピークに減少していき120歳で完全になくなってしまうそうです。これをサプリメントや食事から補う事が大切だということです。

お手元の資料をご覧ください。日本人がよく摂取する食品と5-ALA量の表になります。このALA量の高い食品がウィルスの予防効果が高いという事になります。この中で群を抜いて高い2品がワインと日本酒です。特に日本酒は5-アミノレブリン酸の値が一番高くなっております。ただ、日本酒のALA含有量、70~353という大きな幅が大変気になりました。日本酒には大きく分けて純米酒、吟醸酒、本醸造酒という3つの種類が存在します。せっかく日本酒を頂くのであれば、是非この数値の高いものを選びたいと思い、酒造メーカーに何に一番アミノ酸が多く含まれているのか問い合わせてみました。結果、糖質オフや機能性を謳っている日本酒や醸造アルコールが含まれている本醸造、吟醸酒はアミノ酸濃度が薄まってしまふ為、5-ALA値が下がってしまうとの事でした。では、一体どの日本酒を選んだらALA含有量が多いのかといいますと、添加物の入っていない純米酒が一番アミノ酸濃度が高いとの返答を頂きました。純米酒の中でも香りの高い純米吟醸酒と言われるものよりも普通の純米酒の方がアミノ酸濃度が高いとの事です。そして、純米酒が一番米本来のうまみとコクが味わえるのが特徴です。

皆様、日本酒を飲まれる時は、是非純米酒を選んで米本来の味わいを楽しみながら5-ALAを取り入れて下さい。そして、この表を参考に、数値の高い食品で免疫力を高めて頂けたら幸いです。

新型コロナウィルスのワクチン接種や特効薬に不安の消えない中、日々の生活にちょっとした情報を取り入れながら、体の免疫力を高め、コロナウィルスに勝てる体づくりをしていけたらと思います。私も早速、朝は納豆、夜は純米酒ですごそうと思っております。取り急ぎ今夜はワインとチーズで今日のこの卓話の緊張をほぐそうと思っております。

是非皆様、晩酌をされる際にはワインか日本酒を選んで一日の疲れを癒しながら、コロナ予防をして頂けたらと思います。それから、積極的に体に取り入れたい5-ALAですが、お酒の飲みすぎはいけませんので、くれぐれも適量でお願い致します。そしてお酒選びでお困りでしたら、是非私にお声がけ下さい。全力で美味しくアミノ酸値の高いお酒を選ばせて頂きます。

