Weekly News of the Rotary Club of Tokyo Yoneyama YUAI
国際ロータリー第 2750 地区

東京米山友愛ロータリークラブ　会報

日時:2020 年 1 月 25 日(土)【通算 444 回】	場所:ホテルニューオータニ　東京

構成員数	2020 年 1 月 25 日 現在	34 名	出席者数	12 名

議事内容/結果
ゲストビジター紹介
2820 地区しもだて紫水 RC　笠倉　勉(カサクラ　ツトム)様
東京中央 RC 奉仕プログラム委員会　太田嘉正(オオタ　ヨシマサ)様
ロータリークラブ　Harrison Briggs　様
ロータリークラブ　Shreya Punj　様
拡大補佐　吉井　栄 (ヨシイ　サカエ)様
拡大補佐　中野　陽一 (ナカノ　ヨウイチ)様
会長報告
・新型コロナウイルス感染防止
幹事報告
・2019-20 年度　第2回地区ロータリー財団セミナー2月5日(金)AM
・2020-21 年度　補助金管理セミナー2月5日(金)PM
・地区大会2月24日(月・祝)・25日(火)
・RYLA セミナー　3月14日(土)ー15日(日)
・第 7 回　奉仕のつどい　3月27日(金)
委員会報告
・無
委員報告
・後藤直前会長カンボジア青少年への教育支援プロジェクト状況確認
お誕生日お祝い・奨学金贈呈
・無
会員五分間スピーチ　チョン・チョンピル会員
1006-97 年米山奨学生になりました。世話クラブは大阪の岸和田ロータリークラブです。（約 10 年後に朴幹事も同じ世話クラブの奨学生でした。） 2001 年から仕事で住んでいた神戸から東京に移住後に初参加した冬の懇親会を機に 2013 年村田さん年度に入会させて頂きます。その後 RYLA 委員になったのをきっかけで地区での活動をすることになりました。米山学友委員会を経て今は米山選考委員会で奨学生の選考を勤めさせて頂いております。選考された立場から、選考する側になって素晴らしい奨学生たちと楽しく交流をしています。 職業としては食品の輸入と輸出をしております。主に韓国からの輸入食品を日本のスーパーに卸をしていることと、日本の食品をアメリカ、カナダ、マレーシアに輸出をしています。日本の食品市場は品質が非常に高いし、場合によっては厳しい過ぎる面もあります。例えば納品した商品の箱が運送上へこんだりすると返品される場合があります。時には中身の品質とは関係なく廃棄する時もあります。いわゆる'ＭＯＴＴＡＩＮＡＩ'の事がたまに起こるのです。食に関わる事で最近、コン

ビニの人手不足の中で 24 時間営業が社会問題にもなりました。同じくコンビニとか回転寿司屋では一定の販売時間が過ぎると捨ててしまうシステムなどもあります。スーパーに納品する際には賞味期限が２/３以上残らないと納品が出来なくなるのが基本になっています。品質の維持や害を与えないためには非常に良い事ですが行き過ぎた対応が環境、食糧の問題などを起こしているケースもあります。UNICEF に資料ですが、2018 年の世界の飢餓人口はおおよそ 8 億人（9 人に 1 人）で、アジアに約 5 億人、アフリカに約 2 億 5 千万人が食べ物の不足で苦しんでいる中で、別の意味で苦しんでいる肥満の大人はなんと約 6 億 7 千万人（13%、おとなの 8 人に 1 人）もいるそうです。一方では余った食べ物を捨ててそこに金をかけて処理する、もう一方では食べるものがなく食えずに亡くなっていく。賞味期限内の商品を捨ててしまう!食に関して少し考える時間であれば幸いです。

卓話:村井会員 （一般社団法人　日本栄養睡眠改善協会　理事長）

近年、夜勤のある看護師、CA などに乳がんに罹患するリスクが、夜勤のない人と比べて高いという研究報告が多く出ている。その理由としてメラトニンの分泌が考えられている。
睡眠ホルモンといわれるメラトニンには、抗酸化作用、免疫増強作用、抗腫瘍効果（多くのメカニズムによる）などがあるといわれ、夜勤があると光によって制御されるメラトニンの分泌が減り、免疫力の低下が起こるのではないかという。

また体内時計（時計遺伝子）により生体機能が制御されているという。体内時計は脳にある親時計と内臓など体にある子時計とがあるが、この親時計と子時計が同調しないと自律神経失調症になる。さらに日頃、交感神経が働き過ぎると免疫力が低下する。

睡眠不足の長期化は、免疫力をはじめとしてさまざまな疾病のリスクを高めることが知られているが、夜は寝る直前まで PC やスマホに向かわず、十分な睡眠をとることが健康維持にとっては必要である。免疫力を高めるには、身体にある免疫細胞の 60～70%が集まる腸内の環境を整えることも大切なため、発酵食品、食物繊維、オリゴ糖などを含む食品の摂取も積極的にしたい。

令和 2 年 1 月 25 日　　会報担当者　村井　美月　　チョン　チョンピル　　朴　貞子

次回 日時/場所

日時 令和 2 年 1 月 29 日（水）	場所　ホテルニューオータニ　東京

東京米山友愛ロータリークラブ Rotary Club of Tokyo Yoneyama YUAI

□ 設立年月日　2010 年 2 月 11 日
□ 加盟認証状伝達式　2010 年 5 月 30 日
□ 例会場：ホテルニューオータニ　千代田区紀尾井町 4-1
□ 例会日：第 1・3・5 水曜日　19:30 ～ 20:30 ／第 2・4 土曜日　10:30 ～ 11:30
□ 国際ロータリー加盟認証日　2010 年 3 月 16 日
□ スポンサークラブ　東京世田谷中央ロータリークラブ
□ ホームページ：http://yoneyamaui.org/

◇ 会長：各務 智仁　◇ 会長エレクト：劉 艶明　◇ 副会長：村田 彰子　◇ 幹事：朴 貞子　◇ 会計：中田 俊明　◇ 副幹事：礒邊 美和　山本 聖
◇ 会場監督：シャヒン モハメド　◇ クラブ運営管理委員長：原田 大輔　◇ 奉仕プロジェクト委員長：堺 夏七子　◇ 直前会長：後藤 康之
◆ 副幹事：礒邊 美和　◆ 副幹事：山本 聖　◆ 広報：程 禎珉　◆ 創立 10 周年実行委員長：楊 錦華　◆ 特別代表：関 博子　◆ シニアアドバイザー：川妻 二郎
◆ 拡大補佐：中野 陽一／吉井 栄
◆ クラブ会報：羽多野 克人／土井 一真／王 露／ガネーシュ ボ／中田 俊明／後藤 康之／勝田 洋絵／礒邊 美和