



Rotary



MATSUMOTO EAST

2021-2022年度会報  
会長/福田雅春 幹事/館島 豪

11月12日(金)の予定  
休会(クラブ定款)  
11月19日(金)の予定  
IM移動例会(20日)

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2021.10.22.通算No.1744

事務所/松本市深志1-1-21 中田歯科ビル5F  
TEL:0263-36-7737 FAX:0263-36-6009  
例会場/ホテルブエナビスタ 例会日/金曜日 12:30~

委員長/永田利行  
副委員長/榎山志基  
委員/土屋 眞峯 越場 飯嶌



通常例会

司会

点鐘 12:30

ロータリーソング「それでこそロータリー」斉唱

【ゲスト】

信州大学グローバル化推進センター教授 下平菜穂様  
会長挨拶 福田会長



ホテル・ブエナビスタ

眞峯会場監督委員長

福田会長

私は今週もいろいろとありましたが、ひとついい本に巡り合えたので皆さんにも紹介したいと思います。「最強の野菜スープ」です。抗がん剤の世界的権威である

前田浩さんが4年くらい前に書いたものです。実は私は民間療法にはちょっと詳しいという自負があるんです。理由は病院が嫌い、お医者さんが怖いので昔から病院に行かないで体を治す方法も探してきたからです。ですから健康オタク歴長いだけにいい本と悪い本と大体わかるつもりですが、これはかなりいい本だと思います。一言でいうと、がん予防には野菜スープが一番、という本です。

今はコロナばかり話題になっていますが、厚生省の資料とか見ても現代は二人に一人は癌になるという時代です。前は3人とか4人にひとりと言っていた気がしますので激増しているのでしょう。やはりがんというものはケアしなければいけません。昔と違って不知の病ではありませんからなおさらです。

がんの予防以外にも、がん治療中の体力回復、高血圧、糖尿病、アトピー、顔のシミにもかなり効果があると、本のなでは科学的データに基づいて説明されています。材料もごくありふれた季節の野菜で十分です。

作り方はちょっと手間がかかっていまして、30分くらい調味料なしでいるというのが味噌です。みそ味ではありませんが。

なぜ野菜スープががん予防に良いかと申しますと、野菜スープが体を酸化させる物質活性酸素を退

治してくれるからです。鉄が錆びるのと同じで、活性酸素が体の中で細胞膜を酸化させ中にある遺伝子を傷つけてしまいます。遺伝子が傷つくと細胞が間違っていてがん細胞等を作り出してしてしまうことがあるのはご存じのとおりです。

そしてなぜ野菜スープが活性酸素をやっつけてくれるかといいますと、その秘密は野菜スープの成分にあります。第1にファイトケミカルという成分です。これは野菜が紫外線や害虫から身を守る物質です。色素や灰汁に含まれている物質です。野菜の細胞の中に入っていますので、生だと野菜の細胞膜が破れなくてあまり吸収できません。だからゆっくりと煮込んで細胞膜をやぶるが良いのです。第2にビタミンです。野菜スープに含まれているビタミンACEというのは、数あるビタミンのなかでも文字通り抗酸化ビタミンのエースと言われています。ここで、ビタミンCと違って熱に弱いのではと疑問をもたれる方もいると思いますが心配はいりません。確かにビタミンC単体で加熱すると分解されてしまいますが、他のビタミンやファイトケミカルと一緒に加熱するとビタミンCが安定して分解されないそうで、お茶にビタミンCが豊富度と言われているのもこのためです。第3にグルタチオンです。これは活性酸素のなかでも悪い毒の脂質ラジカルという物質を消去したり、一緒にくっついて解毒してくれたりします。この物質は治療薬にも使われているものです。

このように野菜スープはいろいろな面から体を助けてくれています。そんなことで、これから寒くなる時期、敬愛する皆様が少しでも元気になるよう、最強の野菜スープを紹介させていただきました。でもここの顔ぶれをみますといらぬ心配だったかなとも反省しています。

幹事報告

館島幹事

1. 次回10月29日はクラブ定款による休会、翌週11月5日は「R財団特集」と「雑誌評論」を行います。また11:30より定例理事会を開催いたします。理事の皆様はご出席をお願いします。例会終了後は指名委員会を開催いたします。
2. 例会変更については、引き続き感染予防の観点から現在どのクラブでもビジター受付は実施されていません。ご了承ください



