

佐土原 R C

週報



国際ロータリー第2730地区
佐土原ロータリークラブ
 例会日 毎週金曜日 12:30-13:30
 例会場 ホテル神宮寺 0985-73-0015

Real Happiness is Helping Others
 ことの幸福は人助けから

1993. 5. 21 (金) 第270回例会
1. 点 鐘
 2. ロータリーソング「手に手つないで」
 3. 「四つのテスト」唱和
 4. 会長の時間
 5. 幹事報告
 6. 各委員会報告
 7. 5月セレモニー (未了)
 8. 会員卓話 斉藤 数馬 君
 9. 点 鐘

第269回例会記録 (1993. 5. 14)

会長の時間 岩切 正 司
 皆さん今晚は、本日は第269回例会です。
 明日5月15日(土)から16(日)にかけて、国際ロータリー第2730地区協議会が、宮崎市のシーサイドホテルフェニックスで開催されます。
 いよいよ新年度に向かつての勉強会が始まるわけです。参加登録をされた新年度役員の方々は、いろいろご多用の折り恐縮には存じますが、全員出席をしていただき、ロータリーの奉仕の理念について理解を深めていただきたいと思います。
 例会での私の“会長の時間”も、残すところあと6回となりました。その6回の中で、新会員の紹介が実現できるよう、なんとか会員増強に全力を傾注したいと考えております。皆さんのご協力を切にお願い申し上げます。

- 幹事報告** 藤堂 孝一
1. 第2730地区協議会出席者を最終確認しました結果、次のとおり決定しました。
 ☆会長・分区代理部会 正岡文郁君
 ☆幹事・会計部会(代理) 藤堂孝一君
 ☆クラブ奉仕・情報部会 垂水敏雄君
 ☆会員増強部会 佐野 保君
 2. 例会変更通知
 *えびのRC 5月27日 18:00 真砂旅館 (合同例会)
 *宮崎RC 5月18日 7:00 宮崎観光ホテル
 *宮崎西RC 5月21日 18:00 ホテル・フェニックス
 3. 佐土原RC創立5周年記念植樹のことで町役場都市計画課長に打合わせに行ってきたが、植樹計画案を提出するようにとのことでしたので、後程協議したいと思います。

出席報告 委員長 神宮寺 利夫

会 員 数	16名
欠 席 者 数	3名
H C 出席者数	13名
出 席 率	81.25%
欠 席 者 名	斉藤・郡司・井下

◎第2730地区協議会出席者からの報告は、逐次掲載したいと考えますので、部会の概要の原稿をご提出ください。

動物の発育に絶対欠かすことのできない微量作用物のうち、外界から摂取する必要がある（生体内で合成されない）有機物を「ビタミン」、無機物を「ミネラル」という。外界から摂取する必要のない（生体内で合成される）物質を「ホルモン」という。

○ ビタミンの歴史

「食餌中に欠けているため病気が起こる」ということ、つまり現代の“ビタミン欠乏症”は2000年以上もの昔のヒポクラテスの時代から知られていた。しかし、実際にそのような微量有効成分を初めて分離したのは東大農学部鈴木教授であります。

鈴木教授は1910年米ぬかの中から脚気に効く有機物質の抽出に成功。米の学名（オリザ）にちなんで“オリザニン”と命名した。

ビタミンB₁欠乏によって生じる脚気は、一時は国民病とも言われた病気で玄米にかわって白米を食べるようになった明治、大正の頃から増加した。そのため精米するとき除かれる米ぬかの中に脚気を防ぐものがあるのではないか、という発想から研究が始まりました。

鈴木教授は・オリザニンの欠乏により脚気が起こること。

・オリザニンは脚気の治療薬として使用しうること。

を強調し、製薬会社へ、その大量生産を依頼したが、引き受けてもらえなかった。

翌1911年、アメリカの生化学者ファンクが米ぬかの有効成分を結晶の形で分離、これがアミンの一種であることから、生命「Vita」に必要なアミン「Amine」の意味からビタミン「Vitamine」と命名、彼の論文は英文であったため国際的に影響があり、オリザニンよりもビタミンという名称が一般化した。

当初ビタミンはバターの中にある脂溶性のAと脚気を防ぐ水溶性のBの2種類しかなかった。そのうち水溶性ではあるがBとは別の壊血病（歯ぐきから出血、四肢の関節が痛む等）を防ぐビタミンが発見された。これをC、くる病を防ぐものはD、と発見順に名付けられた。また発見当初は一種類のビタミンと思われていたが、その後の研究により、多くのビタミンの混合物であることがわかり、全体を複合体と称するようになったものもある。そしてこの複合体の個々は、アルファベットの右下に小数字をつけてB₁ B₂ B₆ B₁₂のように表されるようになった。

ビタミンB₃ B₄ B₅ などが無いのは、命名後の研究で既存の化合物と同一であったり単一のビタミンではないことが判明したりして除外されたからである。

ビタミンは13種類あり、大きく2つに分けられます。

ひとつは水に溶けやすいビタミンでビタミンB群（8種類）とビタミンCに分けられる他は脂溶性ビタミンでビタミンA、D、E、Kの4つがあります。

すべてのビタミンは1日にとるべき生理的に必要な量がきまっています。さらに薬としてビタミンの働きを利用しようとするとその10倍から100倍程度が必要になります。

マラソンなど激しい運動をした後で血液中のビタミンB₁の濃度を測ってみると、平均して10%は低くなっています。つまり激しい運動をする場合は、普通以上のビタミンB₁が必要です。

また筋肉が疲労したときに作られるいろいろな老廃物は主に肝臓に運ばれて分解されるが、ここでもたくさんのビタミンが必要とされます。その代表がビタミンB群です。

中でも日本人に不足気味で、潜在的欠乏症の人が多いのがB₁とB₂です。

それは日本人のエネルギー源である米などの糖質を体内で燃焼させるために、多くのB₁を必要とするということ、またB₂を豊富に含んでいる牛乳を飲む量が欧米人に比べ少ないからです。

運動による疲労以外にも、精神的疲労を感ずることがあります。このとき必要とされるのがビタミンB₁です。ですから神経をよく使う人は普通の時よりB₁の必要量が多くなります。またアルコールを代謝して分解するためにもビタミンB₁が必要です。

お酒を飲む人はビタミンB₁が欠乏しがちになります。

10年ほど前に話題を呼んだ脚気は不規則な食生活とアルコールの摂取が原因でした。生活が豊かになり、グルメ時代とか飽食時代などと言われている現代でも、潜在的にビタミン欠乏症は依然としてなくなりません。

その原因には不規則な食生活やストレスがあります。不規則な生活をすればますますビタミン不足になります。

ビタミンには、ひとつのビタミンの効力を期待して作られた製剤（EとCに多い）と幾つかのビタミンを含む複合ビタミン剤（B群ビタミンに多い）、それに総合ビタミン剤の3種類があります。これらのビタミン剤の特色を踏まえて目的に合ったビタミン剤を選択しましょう。

	症状	成人の 必要量	こな食品に多い
	皮膚乾燥		レバー、うなぎ
	二キビ		ほうれん草
ビタミンA	軽い夜盲症 暗順応低下	2,000 (IU)	人参等の緑黄野菜 野菜は油いためにする
	身体がだるい		穀物の胚芽、玄米胚芽
	疲れやすい		豚肉、米は洗すぎない
ビタミンB ₁	食欲不振	1.0 (mg)	糖質、を控える
	口唇炎		牛乳、卵、レバー
	皮膚炎	1、3 (mg)	緑黄野菜、乳製品
ビタミンB ₂	口内炎		脂っこいものを食べる と消耗するので控える
	口角炎		いちご、かき、みかん
	全身倦怠感		芽キヤベツ、ピーマン
ビタミンC	食欲不振	50 (mg)	野菜は洗すぎない
	筋肉痛		煮物のだしの中に多く 含まれる
	歯ぐきの出血		
	骨折しやすい		レバー、しいたけ
ビタミンD	歯が弱い	100 (mg)	よく日に当たる
	抜け毛		植物油、小麦胚芽
ビタミンE	生殖機能障害 貧血	8.0 (mg)	アーモンド、コーン油 うなぎの蒲焼き

○書類を見たり、コンピュータを使うことが多い。

○トンネルに入るとしばらく運転しにくい

○ほうれん草、春菊、人参が嫌い。

○目が乾燥しやすい。

○最近やる気がない。

○甘いものや、酒が好き

○人込みで、人にぶつかることが多い。

○夜食にラーメンやお茶漬けを食べることが多い。

○乳製品や卵があまり好きでない。

○油っこい物が大好き。

○太りやすい体質。

○どうも最近食欲がない。

○二日酔いになることが多い。

○ストレスがたまりやすい。

○かぜをひきやすい。

○タバコを吸う。

○激しい運動をすることが多い。

○部屋に閉じこもるのが好き。

○魚が好きでない。

○豪雪地帯に住んでいる。

○コレステロールが高い。

○毎日酒を飲む。

○冷え性である。

○脂っこいものが好き。

○肩こりで悩んでい