



2022-23RI 会長:ジェニファーE.ジョーンズ ガバナー:村田貴紀 会長:岡田則之/幹事:坂田幸彦 例会日:木曜日  
午後 18:00 開会会場:富士見すし 編集・発行:クラブ会報委員会 委員長:宮内和広

第34回(第2696回) 2023年 5月第三例会 5月25日(木)

[ 新入会員卓話 小山喜一郎会員 ]

[ 会員卓話 蔭山好信会員 「ハラスメントについて」 ]

- 点鐘 / 岡田則之 会長
- ロータリーソング/四つのテスト 唱和
- 会長の時間 / 岡田則之 会長
- 幹事報告 / 坂田幸彦 幹事
- 新入会員卓話 / 小山喜一郎会員

- 会員卓話 / 蔭山好信会員
- 謝辞 / 岡田則之 会長
- 出席状況・ニコニコ報告 / 小池俊輔委員
- 点鐘 岡田則之 会長

司会進行:野口一信会員

○点 鐘 岡田会長

会長の時間 / 岡田会長



本日はゴルフ参加者の皆様は一日中ロータリー行事にお付き合いいただきありがとうございました。また、先週は本年度最大のプログラム「親睦旅行」も無事終了致しました。ご協力感謝申し上げます。親睦旅行に関しては宮内会報委員長からの会報をご覧いただければおわかりでしょうが参加者の皆様は大いに楽しめたのではないかと思います。小林親睦委員長さん大変ご苦労様でした。さて、本日の会長の時間ですが、前回の例会でお話が出来なかったので本日お話をさせていただきます。

コロナ感染症が 5 類相当になったのでそのような中で AI 人工知能ですが 延べ 15,000 食品データを分析した「新型コロナ発症しなかった人」という本

が注目を集めているそうです。1 万人分のヘルスケアのデータとさらに世界中の新型コロナに関する論文を読み込みコロナにかからなかった人は何を食べているのかという傾向を導き出したものだそうです。男女 1500 人を対象に PCR 検査でコロナ陽性になった人が食べているものを AI が分析したところ例えばブドウ糖を多く取っている人は取っていない人に比べて 6.8 倍も発症リスクが高いという結果が出たそうです。AI が導き出しているのはコロナ発症との相関関係であり、ある原材料をたくさん取っている人のリスクが高いと出てもその原材料が実際にコロナにかかるリスクを高めているかどうかは不明であるとも書かれています。食べるものを避けた食品を五つ挙げてみましょう。

- ① 《甘いもの》お菓子などをよく食べる人は気をつけたいブドウ糖・乳糖・還元水飴の他「ソルビット」「ステビア」「マルチオール」といった人工甘味料についても AI は陽性のなりやすさに関係があるとはじき出しているそうです。
- ② 《悪い油》脂質自体は三大栄養素の一つでなくてはならないものですが摂り過ぎが問題。AI によるとリスクが高まる油は「植物油」「食用油脂」「コーン油」など特にマーガリンやショートニングなど人工的に作るトランス脂肪酸のリスクを指摘しているそうです。チーズやヨーグルトなど乳製品を多くとる人は撮っていない人に比べて 7 倍のリスクと出ています。
- ③ 《小麦製品》AI によるとパンやうどん菓子類などを小麦製品を多くとる人は撮っていない人に比べて 8.8 倍のリスクと出ています。パスタなどもモチモチの食感を出すグルテンは胃腸で消化しづらいのでグルテンフリーや米粉などを使った麺

やパンで代用すると良いと書いてあります

- ④ ≪添加物≫現在日本では 800 種以上の食品添加物が認められているが AI は粉末状大豆たんぱくを 17.8 倍じゃがいもデンプンを 17.3 倍チキンブイヨンに 16.5 倍の高リスク食品と分析しているようです。では、コロナにかかりにくい食べものは何か おから・もずく・りんご。バナナ・ワカメなど食物繊維を豊富に含む食材をよく食べている人はコロナの陽性になる人が少ないというデータ結果が出ています。食物繊維には水に溶ける水溶性と溶けない不溶性があります。特に発症リスクとの関係が強く出ているのは水溶性の食物繊維です。その代表は海藻類や豆類ごぼうや人参・里芋などの根菜・果物ですが繊維が腸内細菌を整え免疫力を高めると考えても良いのではないのでしょうか。この植物繊維の他には何かあるのか調べてみますと納豆・キムチ・米ぬか・酒粕・甘酒・米麴など発酵食品が一つ、ヨーグルトをチーズといった乳製品も発酵食品ですが腸内に炎症を起こす問題があり大豆などの植物由来のものが望ましいと書いてありました。また、コロナにかからない人は魚の摂取が目立ちますイワシやサバなど青魚に多い DHA ドコサヘキサエン酸や EPA サイコサペンタエン酸のオメガ 3 脂肪酸の影響が考えられます。青魚が苦手だという人はナッツやアマニ油で取ることもできるそうです。濃厚接触者とされながら食べる食べないで PCR 検査で陰性になる確率が何倍違うかを調べたオッズも出ているそうです。トップは豚ロースの 46 倍 ぬか漬けに使う米ぬかは 29.8 倍 海藻が 25.3 倍 酒粕は 23 倍 グリーンピースは 22.1 倍 食べてない人に比べ 10 倍以上の差がついたものには「おから」「あおさ」「えごま」「酢」「うめぼし」などがあるそうです。コロナに対して 70 歳以上の人はいくらでも油断をしてはいけないと思います。

新型コロナウイルス感染症は一つの山を超えました。コロナ以前の社会に戻るのには時間がかかると思いますがまずは健康第一で生活をするのが大切です。お互いに気を付けましょう。本日の会長の時間は以上です。ありがとうございました

#### 幹事報告 / 坂田幹事



≪1≫6月の理事会は1日18時より富士見すしにて開催します。

≪2≫6月第一例会は6月3日(土)にガーデンパレスにて開催です。

≪3≫6月22日(木)はゴルフコンペと最終例会となっております。

#### 新入会員卓話

#### 小山商事(株) 代表取締役社長

昭和21年創業 77年 昭和40年現在社名「小山商事」変更  
畜産飼料販売、エネルギー(ガス・太陽光)販売  
酒類販売(リカレッシュ 2店舗)

学生時代よりゴルフを始め他人より少し上手い腕前



小山喜一郎会員

## 会員卓話



蔭山好信会員

### 弁護士法人 蔭山法律事務所 代表

- ・民事訴訟と刑事訴訟の違いについて
- ・「ハラスメント」とは言葉や行動によって、嫌がらせを行うことを意味し行為者にその意識がなくても該当する。
- ・ハラスメントの多様化の反面、なんでもハラスメント化する流れが企業の成長を妨げていることも事実である  
例)コロハラ…コロナハラスメント、  
エンハラ…エンターテイメント(宴会)ハラスメント  
パーハラ…パーソナル(個性)ハラスメント  
ヌーハラ…ヌードルハラスメント

前回(5月11日)卓話で用意してきた資料を全てお話しすることができませんでしたので、次年度のどこかのタイミングで続きをお話させて頂ければと思います。

## 出席・ニコニコ報告



出席・ニコニコ 小池委員

<b>出席状況報告</b>	
正会員数	59名
参加者	29名
出席率	49.2%
<b>ニコニコ報告</b>	
	5,000円

小林群司会員/親睦旅行お疲れさまでした。皆さまご協力ありがとうございました。また、5月21日に次男が結婚披露宴を行いました。今後とも宜しくお願い申し上げます。



司会:野口一信会員



第二部/懇親会・ゴルフコンペ表彰式



司会:野口会員



岡田会長挨拶



乾杯挨拶:蔭山会員



◀ 第3回 岡田年度ゴルフコンペ表彰式 ▶



優勝:小椋会員



準優勝  
蔭山会員



第三位(ベスグロ)  
山本正幸会員



第一 松岡会員



第二 大谷会員



本 小松会員