

2014年 **11** 月号



秋も深まって参りましたが各位におかれてはお変わりないことと思います。さて、定例会は、8月、9月、10月とお休みを頂きました。第1回以来、大震災の月を除いて毎月欠かさず開催してきましたので、一部には、ご心配をおかけしましたことお詫び申し上げます。3か月振りの11月は、近年注目を浴びる人口減問題に関して、「地方消滅」というテーマで講演をお聞きします。

11月定例会案内

11月27日(木) テーマは「地方消滅」

日時：平成26年(2014年)11月27日(木) 16時00分～18時00分

場所：(株)玄米酵素東京支社 4F エコロホール 墨田区両国 3-24-10

(案内地図は別紙 FAX 用申込書に掲載)

参加費：会員 ¥2000 同伴者/ビジター ¥3000

予定：16:00-16:30 中間報告 梶原代表

16:30-18:00 講演「地方消滅」 澤田 潤一 様

公益財団法人日本生産性本部 公共政策部長

講演案内：「地方消滅」 澤田 潤一 様

澤田氏は、日本創成会議(座長・増田寛也氏)人口減少問題検討分科会の事務局代表として、2014年5月、若年女性人口を予測した独自の将来推計人口を基に、「消滅可能性都市」として896市町村を発表、大きな反響を呼んでいる。このレポートは、2014年8月、増田寛也編著「地方消滅」中公新書として出版されている。少しでも早く画期的な方策を打たないかぎり、地方都市が消滅するだけでなく、東京もやがて衰退していくことは明白。担当者として、この危機的状況を解説していただく。

中間報告：梶原代表

国土交通省において本年7月、「情報社会における国土・地域の成長と進化のあり方研究会～情報生産の場“情場”研究会」(国土政策局担当)が発足、10月7日に第1回会合、その後、会合を重ねている。座長に梶原代表が就任、地域交流拠点「Iフロント」(インターチェンジ・フロント)(交流前線基地)構想などを提案、地域の知的生産性向上が再生のカギとなることをアピールしている。福島県郡山市などがモデルとして実施の検討を開始。その概略を定例会で報告の予定。研究会では、企業の従業員の「うつ病」対策など生産性保持のための健康対策も重要課題として取り上げます。

研究会の準備に加え、両眼の白内障の手術も重なり、定例会を開催出来ませんでした。その間、お知らせもせず、申し訳ありませんでした。

健康医療市民会議(KISK) 代表 梶原 拓

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: <http://www.kisk.jp>

7月定例会報告

遅ればせながら、7月の第76回定例会のご報告。29日(火)、おなじみの(株)玄米酵素のホールにて、代表の中間報告に続き、(株)玄米酵素のお二人の講師の方から「酵素」の話をして頂きました。

<中間報告>梶原代表より、前回6月定例会の乳酸菌のお話の簡単な復習、今回のお二人の(株)玄米酵素の講師のご紹介、国交省と、情場研究会とか元気道場の話を進めているとの報告がありました。また、市民会議の在り方も検討中とのこと。

<講演：「酵素」>人の生命活動、健康に関して「酵素」がいかに重要な役割を果たしているかについて、(株)玄米酵素東京営業所の水見聡太様(右の写真)と同営業所部長代理古谷一範様からお聞きしました。



体温と酵素

医師によっては健康のバロメータとして血圧より体温を重視。酵素は、免疫に大きな役割を果たしており、酵素の働きをもっとも高めるのは36.5℃~37℃台。がん細胞の増殖には酵素は不要で、36℃以下ではがん細胞が増殖しやすい。「冷えは万病のもと」は、酵素の働きで裏付けられる。体を動かさない夜間は、体温が下がり、寝ている間の方ががん細胞は増殖しやすい。体温が40℃を超えると酵素が働かなくなり始め、70℃を超えると全く働かない。

酵素の種類

酵素には、消化酵素、代謝酵素、食物酵素などがあるが、細分化すると3000ほどある。一例だが、猛毒サリンは、神経伝達物質の分解にかかわる、ある一つの酵素の働きを阻害するが、それだけで命にかかわる。消化酵素には、アミラーゼ(でんぷん分解)、プロテアーゼ(タンパク質分解)、リパーゼ(脂肪分解)などがあるが、野菜を分解する酵素はなく、腸内細菌によって分解される。日本人は、西洋人と比べ乳糖分解酵素が少ない。人は、食べ過ぎると消化酵素が増え、少食だと代謝酵素が増える。断食はこれの応用。加齢、老化により唾液が減るが、唾液に含まれる酵素も減る。酵素は、アンチエイジングの働きがあると言える。

消化酵素の補てん

消化酵素は、発酵食品によって補てんできる。インスタント食品には酵素がない。発酵食品のトップは味噌。ただし、酒精(エチルアルコール)は発酵を抑える働きがあり、酒精のない味噌を選ぼう。酵素は活性酸素を除去する働きがある。日本フリーラジカル学会によれば、活性酸素除去によい3つの食べ物として、1に味噌、2番目にテンペ(大豆などをテンペ菌などで発酵させた、インドネシアでよく食べられる食材)、3番目に納豆と、大豆発酵食品に集中。

カシヨクは注意

カシヨクの一つ目は「過食」つまり食べ過ぎ。2つ目は「火食」。人間だけが火を使ってものを食べるが、加熱すると酵素がなくなる。肉食動物に加熱した肉ばかり与えると病気になり易い。生食は大切。毎食、一つは生のものを食べよう。生食は長生きのもととも言える。

麹菌

国鳥(キジ)とか国石(水晶)と同様の概念で、国菌というものがあり、日本醸造学会で、麹菌が国菌と認定されている。甘酒は麹から作るが、本来は冷たくして飲む夏の飲み物。飲む点滴と言われるほどで、麹菌によって産生されるアスペラチンには抗菌作用があり、また、最近では、抗がん作用があるということで注目を浴びている。

以上

FAX : 03 - 5403 - 7724 健康医療市民会議宛て

定例会参加申込書

送信日 年 月 日

ご氏名 :

11月定例会 (2014年11月27日<木>16時～ 玄米酵素東京支社) に

A. 参加します B. 参加しません

ご参加の方で、もし同伴者がおられる場合、ご氏名をお知らせください。



会場案内

(株)玄米酵素 東京支社 4F エコロホール 墨田区両国3-24-10 第2酵素ビル「エコロ」
(左図のA) (JR総武線 両国駅東口より徒歩2分 ・地下鉄大江戸線 両国 (A4出口)より徒歩5分)。JR両国駅東口を南側に出て左へ。パチンコ店の横を京葉道路方面におよそ100m歩いて右角のビルです。

健康医療市民会議(KISK) 代表 梶原 拓

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: http://www.kisk.jp