

THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



創立 1954年 3月 8日
承認 1954年 3月 30日

例会日時 毎週月曜日
12:30 ~ 13:30
例会場 刈谷市新栄町 3の26
刈谷商工会議所内
事務所 TEL (0566)22-2111
FAX (0566)25-2111
メール kariyac@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 野村紀代彦
幹事 山下雅則
会報委員長 藤井邦彦

2021 ~ 2022年度 国際ロータリー シェカール・メータ 会長テーマ

Serve to Change Lives 奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

この会報は、地球環境保全に考慮し再生紙を使用しています。

第3160回例会プログラム

[当年度=37回目；当月=3週目]

2022年（令和4年）6月20日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

- 12:00~《食事》
12:28 1. チャイム
12:30 2. 点鐘……〈会長〉
3. 開会宣言
4. ロータリーソング斉唱
……………それこそロータリー
5. 講師・ゲスト並びにビジター紹介
6. 会長挨拶並びに会長報告
7. 幹事報告
8. 出席報告
9. 委員会報告
10. ニコニコボックス報告
11. 次週並びに次々週のプログラムの予告
(6/27) ……
夕食例会（親睦活動委員会）
17:30~ホテルクラウンパレス知立
(7/4) ……クラブ協議会
新理事挨拶

2. クラブ協議会……………〈司会：幹事〉

- 13:00 1. 開会の言葉……会長
2. 現理事挨拶……各理事
3. 閉会の言葉……会長

12. 点鐘……〈会長〉
13. 閉会宣言

13:30 14. 散会

出席

会員総数 100名 出席免除 25名
出席義務者+免除者の内例会出席者 91名
欠席 7名 出席率 92.30%
前々回（6/6）の修正出席率 100%

会長報告

- 1) 6月16日（木）、三好カントリー倶楽部にて、6月度ゴルフ同好会会長杯取り切り戦を開催しました。グロス86、ネット70.8、横山宜幸会員が優勝されました。

会長あいさつ

野村紀代彦



お食事をするときによく噛んで食べることは健康によいということは常識だと思います。昨年度、ガムなどで有名なロッテがインターネットを使って47都道府県で全国噛む力調査を行いました。この調査での噛む力とは単に噛む力の強さということ

ではなく①日常における「よく噛むこと」に対する意識、②夕食時1口あたりの咀嚼回数、③噛むことによる健康への効果に対する知識、理解度を調べました。よく噛むことを意識している県は1位から東京、青森、福岡、千葉、埼玉、1口当たりの咀嚼回数が多いのは福岡、神奈川、静岡、長崎、東京、硬いものをよく食べているのは岩手、青森、福島、東京、山口、「食事の際に『よく噛むこと』を意識していますか。」という質問に対して、「あまり意識していない・まったく意識していない」と回答した人は全体の60%以上という結果でした。夕食時1口あたりの噛む回数については、専門家は30回以上を推奨しているものの、96%が「30回未満」という実態が明らかになりました。また、性年代別で見ると、20代男性が噛むことを意識する割合が最も高く、また、40代男性は噛むことを意識していない割合が70%で、最も意識が低いことがわかりました。1口当たりの咀嚼回数が最も多い

のは115回で熊本県の馬刺しステーキ、2位が105回で富山県の白エビのから揚げ、3位は95回で岐阜県の鶏ちゃんでした。よく噛むことで消化が良くなることは勿論ですが、唾液の分泌を促進して口の中を清潔に洗い流し唾液の免疫力、殺菌力が高まる、集中力を高め眠気を防止する、ストレスを軽減する、血糖値上昇抑制、肥満防止になる、脳を活性化する、目の疲れ、乾燥を防ぐなどがよく噛むことの効果といわれています。

脳を活性化することについてはいろいろと研究が進められています。口の周りにはさまざまな神経が張り巡らされており、脳からの指令が伝わっています。また、口周りの神経は、食べ物を入れた咀嚼したときに、歯の根の周りにある歯根膜や舌などからの感覚情報や多くの筋肉からの情報を脳に送り返す働きもしています。このように脳と口の間でやり取りされる情報伝達と指令により、咀嚼時に噛む力や速さを変えたり舌や頬を噛むことなく咀嚼運動が行われます。このように、よく噛んで食事をとると、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚という五感の情報が脳に送られます。口のなかには髪の毛が1本紛れ込んだだけでもわかるほど鋭敏な感覚をもっています。咀嚼をすることで、脳に多くの情報が送られ、脳は感覚系と運動系の間でさまざまな情報が飛び交い、同時に脳のあらゆる部位を活性化させています。噛むことで脳の前頭前野、海馬が活性化されて認知力・記憶力が向上するとか、扁桃体の活動が抑えられストレスを軽減する、幸せホルモンといわれるセロトニンの分泌を促進するなどの効果が確認されています。食べている時によく噛むことは大切ですが、口に何も入っていない時の噛みしめ、くいしばりは歯や顎の関節に為害性があります。わずかな歯ぎしりはストレス解消になるともいわれていますが、日常的に上下の歯同士が当たっている時間は24時間中20分程度といわれておりほとんど歯は当たっていません。無意識に常時軽く噛んでいる癖、TCH (Tooth Contacting Habit) はいろいろと悪影響があります。

また、すこし違いますが歯ブラシのし過ぎで歯茎との境目の歯がけずれてしまいます。これはNCCL非う蝕性歯頸部病変といわれています。いずれにしても過ぎたるは及ばざるがごとしといえると思います。

6月度刈谷 RC ゴルフ例会

令和4年6月16日(木)

於：三好カントリー倶楽部

成績	氏名	G	H	N
優勝	横山 宜幸	86	15.2	70.8
2位	盛田 豊一	80	8.2	71.8
3位	伊藤 節夫	89	16.4	72.6
B B	磯村 巖	134	27.6	106.4



クラブ協議会

現理事あいさつ



小川 耕示
会長エレクト



中林 久美
副会長



神野 公秀
直前会長



出口 達也
会計



嶋津 孝久
会場監督



内藤 昇
クラブ奉仕委員長



加藤 英樹
職業奉仕委員長



近藤 純子
社会奉仕委員長



伊藤 節夫
国際奉仕委員長



兵藤 文男
青少年奉仕委員長



角谷 広高
ロータリー財団委員長



新海 伸二
米山記念奨学委員長



山下 雅則
幹事



1年間、ご協力ありがとうございました。無事終了で
きます。

