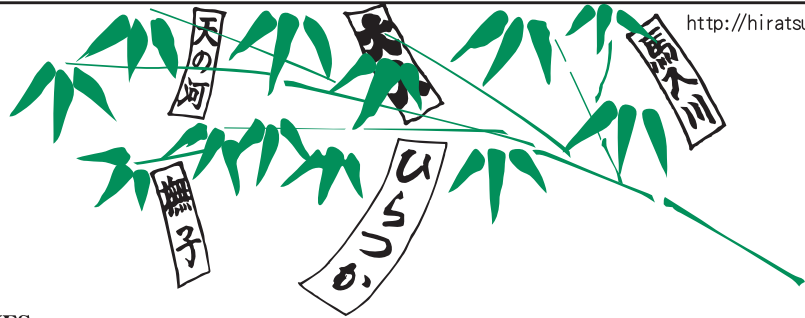




2013～2014年度 国際ロータリーテーマ
ENGAGE ROTARY CHANGE LIVES
 「ロータリーを实践し、みんなに豊かな人生を」



<http://hiratsuka-rotary.jp>

HIRATSUKA R.C. WEEKLY

- 会長 牧野國雄 ●副会長 常盤卓嗣 ●幹事 清水 裕 ●会報委員長 青山紀美代 (2013～2014年度) E-mail:hiraturc@ma.scn-net.ne.jp
- 例会日 毎週木曜日 12:15～13:30 ●会場 グランドホテル神奈中 平塚2F ●事務局 平塚市松風町2-10 平塚商工会議所内
- 四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

第2942回例会 2014年4月24日 グランドホテル神奈中 週報第2942号

本日の卓話者ご紹介

「さいたまラボ」代表
 薬剤師 藤井 努 様



卓話

現代の食事は高カロリー低栄養、と話される藤井 努様。
 ご子息の体調不良がきっかけで栄養療法（メガドース療法）
 の研究を始めました。

現代人の栄養素不足について

さいたまラボ代表
 薬剤師 藤井 努

江戸時代の江戸では精米された白米を食べる習慣から
 脚気が大流行。「江戸わずらい」と呼ばれ経験的に蕎麦
 を食べると改善したことから江戸ではうどんより蕎麦を
 食べたそうです。これは糠に含まれるビタミンB1が白
 米では不足し蕎麦で補ったからです。

現代では野菜も大量生産となると土が痩せ、栄養価が昔に
 比べて低くなったり加工食品、ファーストフードを食する
 機会が増えると有害金属（ヒ素・水銀・カドミウム・放射
 性物質など）や有機化合物（農薬・添加物・保存料・医薬
 品など）、過剰な糖質・脂肪（食品中の過剰な糖分・劣化
 脂肪など）を消費しやすく、これらを代謝・排泄するため
 に大量のビタミン・ミネラルが必要になってしまいます。

<出席報告>

本日	4月24日	会員数 61名	対象者 57名	出席者 42(38)名	出席率 73.68%			
前々回	4月10日	会員数 61名	対象者 57名	出席者 61(57)名	出席率100.00%	MUP 0名	計 61名	修正率100.00%

やはり和食が低カロリーで高栄養です。

玄米（炊き方によっても栄養価が異なる）や味噌・納豆
 など発酵食品は抗酸化作用があります。野菜にはビタミン
 ・ミネラルが含まれ、魚には不飽和脂肪酸が豊富です。

栄養素補給で得られた改善は

- 血流の改善**………あご・肩のコリ、腰痛、肌荒れ、足が
 つる、めまい、歯槽膿漏など改善
- 粘膜・知覚の改善**………味覚、酒量、便通の改善
- 糖質・脂質の代謝・排泄による改善**………イライラ、不
 眠症、生理痛、体脂肪率など改善

栄養素補給が必要であればサプリメント摂取や、運動・
 発汗・規則正しい生活・笑いも免疫力が上がります。栄
 養に関するご相談も承っております。
 ご清聴ありがとうございました。

卓話者プロフィール

薬剤師 藤井 努 様

星薬科大学卒業後薬剤師免許取得
 星薬科大学大学院卒業（有機合成専攻）

日研化学大宮研究所創薬第一研究室 新規抗アレルギー薬開発チーム

（新規生理活性化合物合成）

調剤薬局開設

息子の体調不良をきっかけにデトックス・栄養療法を学ぶ
 さいたまラボ開設（デトックス・栄養療法・放射能測定）

埼玉県さいたま市浦和区高砂 4-3-19

ワンズ・ステージ高砂 1階

<http://saitamalabo.jimdo.com/>

saitamalabo@bird.ocn.ne.jp

<委員会報告>

●桐本美智子ガバナー補佐

4 / 12 (土) 18:00 ~ グランドホテル神奈中「松風」にて、「第8グループ女性会員と事務局員会」を開催しました。7RCより総勢20名(平塚からは全員参加7名)の出席をいただきました。

ロータリーについての意見や希望、また女性会員としての会員増について意見交換しました。



第8G女性ロータリアンと事務局会

<幹事報告>

◎次年度の活動計画書の原稿の提出が未だの方はお早め
にお願い致します。

<メイクアップ> 0名

<本日のスマイル> 18名

<ゲスト・ビジター> 1名 藤井 努様(卓話者)

<卓話・行事予定>

- 5月15日(木) 日本バレーボール協会公認講師
(元選手) 丸山由美様
「バレーボールと私」
- 22日(木) サクセスホールディングス(株)
代表取締役社長 柴野豪男様
「サクセスホールディングスについて」
- 29日(木) 『家-JIA-』
代表兼事務局長 原田燎太郎様
「ハンセン病がアジアをつなぐ」
- 6月 5日(木) 下期情報集会報告
- 12日(木) 第8グループガバナー補佐
桐本美智子会員
「ガバナー補佐の一年を振り返って」

<市内例会変更> 現在ございません。

台湾で学ぶ日本人のための奨学金

日本人若手研究者対象奨学金

応募締め切り
2014年6月30日(月)

- 台湾の元米山奨学生が日本人のために設立した奨学金です。この奨学金は、かつて日本に留学し、日本のロータリークラブから奨学金を受けた学友たちが、台湾の大学・大学院で学ぶ日本の若者に奨学金を支給し、日台の絆を深める人材を育てようとするものです。設立6年目を迎える2014年度の採用数は2名です。この奨学金の特長は、奨学金が支給されるだけでなく、実際に日本へ留学経験のある学友が「カウンセラー」として、台湾での生活に不安がないよう相談にのってくれること。また、月に一度、台湾米山学友会*1メンバーと交流する機会があることです。せっかく留学するからには、大学関係者だけではなく、台湾の社会人とも絆を深めたい! そんな方は、ぜひご応募ください。

注1:「台湾学友会」(正式名称:社団法人中華民国扶輪米山会)は、台湾在住の元米山奨学生(学友)で組織されています。

- 応募資格 ※詳細は「募集要項」をご覧ください
 - (1)日本国籍を持ち、応募時点で日本に在住する者
 - (2)2014年9月に台湾の大学・大学院への入学を予定し、入学許可書を2014年6月30日までに当会に提出できる者
 - (3)1979年9月1日以降に生まれた者(35歳未満)
- 採用数 2名予定
- 奨学期間 2014年9月から2015年8月まで(12カ月)
- 奨学金額 25,000台湾ドル(月額)
※入学金、授業料、宿舎料は個人負担とし、支給しない
- 補助費 「海外往復航空券代(エコノミークラス)」+「奨学期間中の健康保険加入料」を、上限50,000台湾ドルまで実費支給
- 選考スケジュール

6月30日(必着)	応募締め切り 台湾の大学・大学院発行入学許可書提出期限
7月上旬	書類審査
7月中旬~8月	必要に応じて面接 *実施の場合は2週間前に候補者へ通知
8月初旬	合格通知 *合格者のみ扶輪米山会選考委員から送付

- 募集要項・応募書類 ↓ダウンロードしてください↓
必要書類などの詳細は下記をご覧ください。
★日本人若手研究者対象奨学金制度の募集要項
★申込書
★指導教員からの推薦状(見本)
- お問い合わせ・応募書類送付先
公益財団法人ロータリー米山記念奨学会
中華民国扶輪米山会奨学金係 *扶輪(フォーリン)は中国語で「ロータリー」の意味
〒105-0011
東京都港区芝公園2-6-15 黒龍芝公園ビル3F
電話:03-3434-8681 / FAX:03-3578-8281