



Rotary



東京八王子西
ロータリークラブ

Report

2020~2021 No.13 令和3年5月14日

●会長標語

会長 金子 裕二

集まろうロータリー

今週のプログラム

- 第2639回 (5/14)
- 会場

*集まらない例会

次回のプログラム

- 第2640回 (5/21)
- 会場

*集まらない例会

低出生体重児と言う問題があります。これは出生体重が2500グラム未満の赤ちゃんです。2500グラム未満を、低出生体重児といい、昔の未熟児と言われる赤ちゃんです。それが減らないのです。先進国で栄養が豊かな国では、本当に珍しい特殊な状況になっています。食事も豊かで、赤ちゃんも大きく育つはずなのになぜだろうという事です。

小さく産まれるのが何故、よくないのか。それは、発達が未熟な状況で産まれる訳ですから、様々な障害が起きてくるという事です。1980年くらいは大きく産むことが美德で、大きい赤ちゃんが表彰されたような時代がありました。でも、大きく産むということも、生活習慣病になりやすくなったり、そのま



合同会社 TONTON
管理栄養士 早川洋子 氏

卓話「母子の健康について」

ま肥満になることがわかってきて、その後、小さく産むことが美德とされてきました。その頃から低出生体重児がどんどん増えてしまっています。今に至るといって、これも、お母さんの年齢の問題があります。結婚が遅くなっておりますので、出産年齢もあがっていますし、一方で低年齢化も進んでいます。

今、私は府中の産婦人科でお仕事をしていますが、授かった婚と言つてはいけなく、授かった婚と言わなければいけないんですけれども、そういう子の食事ってどんなものかと思いませんか？皆さんもお年頃の子がいたらちよつと思ひ浮かべていたいただきたいのですが、朝食べない、昼はカップラーメンもしくは菓子パン、夜も野菜を炒めただけ、肉もちよつとしか入っていない、そんな様な食事です。もちろん全員ではありませんが、そういう方の赤ちゃんですから、やつぱりきちんと育たないという状況が起こってきます。

原因は色々難しいことが書いてありますけれども、この中で皆さんに知っていただきたいのは、6ヶ月の胎児であれば6カ月の発育に満たないという子がとても多いです。その子が10ヶ月して生まれるわけですが、2500グラムに達してないという状況で生まれてしまいますので、低出生児というような扱いになります。

いろいろ原因はあります、特にタバコを吸ってる、それから受動喫煙です。そういった妊婦さんは、どちらかというと赤ちゃんの発育不全になりやすいんですけれども、あとは食生活です。ママから赤ちゃんに栄養をおくる胎盤というものが形成されるのが、妊娠がわかるかわからないかわからないです。そうすると妊娠がわかってから身体づくりをしようとしても、実は、もう遅いというわけです。それが何故問題かというと、将来的に生活習慣病になりやすいつてことがわかってるからです。ちよつと想像していただと、赤ちゃんがママのところから栄養もらう、けど、あまり栄養が入ってこない、そうすると赤ちゃんはしっかりと生きていくために、少ない栄養で育つように遺伝子が組み込まれてしまっています。しかし、産まれた後はしっかりと栄養補給されてしまつて、そうすると過栄養ということになります。将来的に生活習慣病になりやすいということが、

もう40年も50年も前から研究データで立証されています。また、その背景のもう一つが、痩せ願望がものすごく強くて、グラフのとおり20歳代女性はものすごく痩せている方が多いです。アイドル等のテレビの影響ですね。今、ダンスしたり歌を歌ったり、かわいい女性たちがいっぱいテレビに出ていますが、そういう人たちに憧れる、そういう方が妊娠をする。それが低年齢化していることなんです。肥満もそうですが、子供の肥満とヤセがとにかく低年齢化しています。

実際にデータとしては、幼児期の肥満が学童期につながる。思春期の肥満が大人につながるの肥満につながるのか、それからもうすでに子供の小児肥満の1割程度がメタボになっているなんていうデータがあります。

今私は、大学の保健室や薬科大で栄養指導していますが、実は今、コロナ痩せが多いです。大学がリモート授業になってしまつていて、朝食を食べない、昼と夜の二食しか食べない、またさらに夜型生活になってコロナ痩せになっているという状況があります。皆さんのお子さんはどうでしょうか？ちよつと思ひ浮かべていただけたらなと思いま

2021年4月23日

す。その予防には、子供の場合には、成長曲線というものがありませんので、それを基に、体重が著しく増えていないか、身長と体重の両方が増えているのであれば問題はありませんが、体重だけが増えていないかのチェックが必要になります。母子手帳にありますので、それを見て頂くということが大事です。

2014年の東京医科歯科大学の研究グループの報告で、4つの味覚、甘味、塩味、酸味と苦味の味覚を調査しているのですが、それによると3割の味覚異常があったという衝撃的な研究データがNHKで取り上げられていました。酸味というのは、腐敗です、酸っぱくなる腐ったものを見分ける力。苦味というのは毒というものを見極める力。ですから、すごく濃い濃度で感じますが、それを感じなくなる子供が増えてきています。その子供たちはジュースを飲んだり、野菜の摂取が少ない、ファーストフードが多いとか、そういう傾向があります。そして味覚が認識できなくなると更に濃い食品を好むので、食生活の乱れや生活習慣病になりやすいという事を提言した研究でした。ちょうどこれが取り上げられたのは、実際の子供が映っていたんですけども、ただいまと帰ってくる戸棚を開け、中からチョコレ

トとポテトチップスを取り出しておやつとして食べる。そして夜だされたのはハンバーグだったのですけれども、ほとんどお野菜が添えられていないハンバーグにデミグラスソースがたっぷりあつて、ハンバーグだかソースだかわからないようなハンバーグを食べていてコレステロールが高いという事例が挙げられたり、薄味に挑戦して改善するというものでした。皆さんは、塩味とか気にされていますか。薄味っていうのは急にはできません。味覚というのは徐々に馴らしていけば、薄味に馴れることはできます。子供も同じで、出汁をきかした和食を取り入れるとかして改善していきます。男性は奥様が作った食事を大抵、薄いといつて醤油をかけたたりする傾向が多くみられます。皆さま、お刺身が目の前にあるのを想像してみして下さい。お箸でつまんで、お醤油をどうやってつけますか？ペタなのか、ペタペタなのか、へたすると2往復くらいつける方もいます

が、例えば、ペタペタとぬると0.2グラムの塩です。ペタだと0.1グラム、0.2グラムのお刺身5切れ食べると1グラムの塩になります。そういう風に少しずつ薄くしていくとお魚の味を感じる味覚になりますので、取り組んで改善していく。薄味にするってことはすごく大事で、今日本人は大体

4グラム位塩をとりすぎていますので、気をつけていただきたいということ、肥満の一つに味覚の問題があるという事です。

それから痩せの問題には、栄養状態が悪いのでいろんな症状がでるわけですが、一番心配なのは骨の問題です。貧血にしろ便秘にしろ、薬で治療することができませんが、骨粗鬆症に關しては、子供は検査をしない、成長期の時に骨がすごく強くなり、大体18歳から20歳がピークでその後は、骨は成長していきません。そこでカルシウムが足りないとなると骨がもろくなります。女性は閉経後、特に骨粗鬆症になりやすくなるので、今の若い女性が閉経後、骨粗鬆症だらけになってしまうのではなにかという心配があります。しっかりと脂肪をつけとく、ホルモンバランスをきちんとしておくってことがとても大事になります。

朝食抜きの子供がすごく増えていていうことですが、その背景には夜型になっているという事です。身近にいる方から、ぜひ改善していただきたいと思えます。

はちおうじ子ども食堂 フードバンクTAMAM

最後に、私が今はちおうじ子ども食堂とフードバンクTAMAMというところでボランティアをさ

せていただいているので、コロナにおける状況をシェアさせていただきますと思います。

貧困ですが、たびたび目にしたりしますが、7人に1人が貧困だと言われています。これはコロナで更に増えると思います。フードバンクTAMAMで、数年前、シンポジウムをした際のある先生のデータを少しご紹介したいと思います。小学校5年生と中学2年生を対象に研究したデータですが、低所得と家計の逼迫、それから子供の体験や所有物の欠如の項目があり、3グループに分けて研究したものです。その中で、一年間に金銭的な理由で家族が食品を買えなかったという部分で困窮層は明らかに多いという事です。それと栄養に關して、野菜やタンパク質の摂取量が少ない現状があります。当然ですね、値段が高いので、ご飯だけ、ご飯とふりかけでお腹をいっぱいにしたとか、カップラーメンだけとか、両親に余裕がありませんので、仕事に追われたりして食事を作る時間もないなんていうと野菜やタンパク質不足ということになっていきます。朝食抜きも所得が低いほど、倍くらいの割合になっています。作る時間がないのか、気持ちは余裕がないのかそれはわからないですけども、こういう状況にあります。

今、八王子には八王子食堂ネットワークというのがあります。そして、八王子には19か所の子供食堂がありまして、それと無料塾とフードバンクが参加しています。私ははちおうじ子ども食堂っていうところに在籍して、ボランティアをしています。コロナ前はおいしそうな食事を作っていました。今は食料配布です。ほとんどの食堂が、食堂を開催できないので食料配布に切り替えて、寄付していただいたものとか、それから昨年度は八王子市から補助金がでておりまして、今年度からは補助金がゼロと言う状況になり、箱詰めしてあるものを袋詰めして配っています。一年前に始めたのですけれども、希望が20世帯でした。今は46世帯希望と昨年の倍以上になっています。フードバンクTAMAMは八王子だけでなく少し広域で活動していますが、食品ロスのもを子供食堂に運ぶこともしています。本日もこの講演が終わりましたら着替えて、お米をとりに行くことになっています。こういう状況ということを今回、皆さまに知って頂きたいという事で、もし家で眠っている食品がございましたら、子供食堂では大歓迎ですので、少量でもよいのでご寄附頂けたらとおもいます。



地区関連のご報告

福山次年度地区代表幹事

研修委員会が、予定者になつた時から大変力を注いできました、地区三大研修が、昨日で終了しました。次年度の会長・幹事予定者をはじめ、各委員会の方々がこれらの三大研修を受けることによつて、いよいよ7月からスタートすることになります。無事に終わりました、我々も、ほつとしてるところでございますが、本番はこれからでございます。引き続き皆様方の力添えをいただきたいと思いますので、よろしくお願い申し上げます。



RID2750



全体会議



国歌斉唱

地区研修・協議会 (ZOOM 併用)

2021年4月22日(木) ハイアットリージェンシー東京



ZOOM 併用



開会・点鐘

司会：三浦眞一

開会・点鐘：三浦眞一ガバナーエレクト



講師：大槻哲也次期地区研修リーダー



公共イメージ部会



会長・幹事、会員部会



奉仕プログラム部会

例会報告

第26637回・2021・4・23(金)

◇司会 宮原会場監督補佐



司会
宮原会場監督補佐

◇開会点鐘 金子裕二会長

◇Rソング

◇お客様のご紹介
手に手つないで

合同会社TONTON

管理栄養士 早川洋子様

◇食事と交歓 洋食

◇出席報告 山田出席副委員長



出席報告
山田出席副委員長

会員109名中65名出席。
出席率65・66%。前々回4月9日の出席率69・70%を82・83%に修正します。

◇ニコニコ発表 大田財務委員長



ニコニコ発表
大田財務委員長

◇会長挨拶 金子裕二会長

*先月65歳以上を対象に、新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。予約は電



会長挨拶
金子裕二会長

話とネットだったのですが、その予約が中々取れない状況でした。妻がプールで一緒の方々に聞いてきた話では、ほとんどの人が電話で予約が取れたそうです。

*固定電話、いわゆる黒電話でかけるのが良さそうですが、公衆電話は一般家庭より回線が強いそうです。次回はワクチンの数に余裕があるようですが、5/5の朝9時から予約が始まるそうなので、その時は家の電話からかけてみようと思っています。

◇幹事報告 中村晋也幹事



幹事報告
中村晋也幹事

*来週4/30(金)は特別休会です。

*4/25~5/11まで緊急事態宣言が発令されるという予定を受けて、先ほど持ち回り理事会にて5/7(金)は「集まらない例会」に変更すること。

*東京八王子北RCより、松川均会員の訃報が届きました。

4/18逝去され、本日4/23(金)18:00よりお通夜、4/24 12:00より告別式とのこと。

*ボックスにウィークリー12号を入れられました。

◇地区関連のご報告

福山次年度地区代表幹事

◇委嘱状贈呈

三浦眞一ガバナーエレクトより、米山奨学生世話クラブ東京八王子西RCと岡本信之カウンセラーへ



◇スピーカー紹介 赤上プログラム委員



スピーカー紹介
赤上プログラム委員

スピーカー 合同会社TONTON 管理栄養士 早川洋子様 テーマ 「母子の健康について」

◇スピーカーへの謝礼贈呈

◇閉会点鐘 金子裕二会長

ニコニコボックス

2021・4・23(金)

◇金子会長・早川洋子さんの卓話楽しみにしています。

◇中村幹事・早川洋子栄養管理士ようこそ卓話楽しみます。宜しくお願いします。

◇三浦地区ガバナー補佐研修会並びに3大研修が修了致しました。クラブの皆様のご協力に御礼申し上げます。

◇福田・年男の祝いをいただきます。ありがとうございます。

◇田村・昨日、地区研修協議会が無事修了して、地区の三大研修が全て終了しました。皆様にはお世話になりました。引き続きよろしくお願いいたします。

◇町田・地区三大研修が昨日修了しました引き続きよろしくお願います。

◇塩野・阪神タイガース8連勝、単独首位。

◇山本俊明・コロナに負けなようがんばりましょう。

(順不同・会員敬称略)



事務局より



- ◆2021年5月21日・28日(金)の例会は「集まらない例会」に変更になりました。
- ◆2021年5月26日(水)：5月28日(金)の地区大会はオンライン開催になりました。(詳細は後日)
- ◆5月21日(金)に予定していました55周年記念行事は順延(日にち未定)になりました。
- ◆5月28日(金)の新会員歓迎夜間例会は6月25日(金)に順延となりました。

※次回例会予定：2021年6月4日(金) 12:30開会点鐘

東京八王子西ロータリークラブ

〒192-0083 東京都八王子市旭町14番1号 京王プラザホテル八王子 8F

TEL.042-649-3751 FAX.042-649-3753

http://www.hachioji-west-rc.org

会長 金子裕二 幹事 中村晋也

広報委員会 原 巖 浅川立憲 小林孝行 山本正光 相川博 末木博 伊藤則久 町田修一



皆様の投稿をお待ちしております。お気軽にお寄せください。

アイデアを上げよう : www.rotary.org