

2022年12月23日(金)

■会長/加藤 明博 ■幹事/川村 総一郎

◆司会=五味 武嗣SAA

◆ゲストビジター=会員ご家族様

◆会長告知・加藤明博君=皆さんこんばんは。只今の生演奏、アンサンブルセバスチャンの皆様、ありがとうございました。そもそもですが、ロータリーソングが3番まであることを初めて知りました。2番からはもうハミングしてしまいました。会長告知はサクサクと終わらせて、飲み会に入りたいと思います。今年の私の忘年会は、まず20日に調理師会、21日に旅館組合、22日に私の超ワンマン調理場の忘年会に誘われて、今日(23日)を迎えております。布半の忘年会の場合は私が呼ばれたのではなく、私の財布が呼ばれたのだと思っております。しかしながら、年が明ければすぐに旅館組合の新年顔合わせ、商工会議所の新年会、それから調理師会の新年会と続くわけで、なかなかお酒の席に休憩がありません。

今日は、ざっくりと「医食同源」のお話をします。私は10月に人間ドックを受けました。尿酸値と血圧、肝臓の数値に異常値が出てしまいました。どれだけ凄いかと言いますと、まず尿酸値、普通の成人男性は「7」という数字が大体基準だそうです。私の場合「9.3」ありました。血圧は「上が185、下が120」。これはまだ可愛い方で、肝臓の数値は「93」が普通の数字らしいのですが、私は何と「640」ありました。当然医者も、薬を飲み、酒を止めるように私に言いました。私の家の方も当然酒を止めるようにと言いました。今年の4月より、我が家に亀を迎え入れていたのですが、亀は最低15年生きるらしいのです。「15年の1ヵ月前に自分が死んだら誰が水槽の世話をするんだ」と激しく叱責されました。私は尿酸値と血圧については、ひと月、肝臓の数値は3ヶ月の執行猶予をもらいたいとお願いして、そこから数字を元に戻していきまして。

1ヵ月でなんと尿酸値は「4.1」、血圧は「上が130、下が85」(会場から歓声)。すごいですよね。肝臓の方はマイナス300の数値まで落とすことができました。なぜ落とせたかという、私の好きな肉、ハム、ベーコン、マヨネーズを一切禁止して、オイシックスで頼んだ無農薬野菜。これを中心に、もずく、納豆、そういうもので、食を摂るようにして痩せました。なので、三食とは本当に大事なものです。皆さんも少しずつそういうものと考えて体調管理をしてもらえたらいいなと思っております。

私はサッカー選手でもなければ、ボクサーでもない、そういう生活を続けていけば自然とストレスが溜まります。なので、1週間に1回、1食だけ自分の好きなものを食べられる日を設定します。今日はその日です。設定した日にはラーメンとか焼肉とか豚の生姜焼きなんかを食べるようにしています。しかし、なぜ私がここまで取り組んでこられたのか皆さんおわかりでしょうか?それだけ私はお酒と別れなくなかったのです。ただ純粋に、ただ本当に、お酒と長く付き合いたい、そしてお酒と知り合ったおかげでこんなに健康な食事ができる

ようになった。今、お酒に感謝しています。皆さんも何か数字で心配なことがあれば私に相談していただければと思います。

◆幹事報告・川村総一郎君=皆さんこんばんは。幹事報告もサクサクいきたいと思っております。本日、企画運営していただくクラブ親睦委員会の皆様、出席委員会の皆様、よろしくお祈りいたします。また、本日会場を貸していただき、美味しい料理と美味しいお酒をご用意していただく古屋さん、スタッフの皆様、ありがとうございます。そしてよろしくお祈りいたします。本日は特に報告させていただくことはございません。久しぶりの夜間例会、飲み会でございます。皆様で楽しみましょう。以上でございます。

## ◆クリスマス例会





◆今後の例会日程

1/6 (金)	新年年頭挨拶
1/13 (金)	準法定休日
1/20 (金)	クラブフォーラム (会員卓話)