

No. 3148

2025-2026年度

会 長 木本 隆昭
幹 事 児嶋 正人
クラブ広報小委員長 福田 一由



島 海碩 書

第2640地区

例会日 毎週木曜日 12:30
例会場 紀州有田商工会議所6F
〒649-0304
有田市箕島33-1
紀州有田商工会議所2F
有田ロータリークラブ
Tel (0737) 82-3128
Fax (0737) 82-1020
創 立 昭和34年6月15日
ホームページ <http://www.aridarc.jp>
e-mail office@aridarc.jp

～ 四つのテスト 言行はこれに照らしてから ～

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



よいことのために
手を取りあおう

2025-2026年度クラブ方針

「例会に出席しよう

みんなに会おう」



次回のお知らせ

令和8年4月23日 第3150回

- ・ローテーションデー：さくらんぼ園
- ・卓話：野田ちよみ氏「さくらんぼ園のあゆみ」
- ・ソング：「それでこそロータリー」

本日のプログラム

令和8年4月16日 第3149回

- ・外部卓話：川村 健一郎氏（有田鉄道(株)「地域公共交通機関として」
- ・ソング：「我等の生業」

前回の報告（第3148回例会）

開催日 令和8年4月9日(木)

点 鐘 [木本会長]

ゲストの紹介

[クラブ管理運営委員会 橋爪(誠)委員長]

ゲスト: 諏訪 智也 氏
(健康研究所 鉄板ダイニングBENK オーナーシェフ)
諏訪 大夢 氏
(健康研究所 Nomadik e-sports 代表)

ニコニコ箱の報告 [川口SAA]

木本君: 健康研究所 鉄板ダイニングBENK オーナーシェフ 諏訪智也様、ようこそ有田ロータリークラブへ。本日の卓話宜しくお願ひ致します。
児嶋君: 諏訪智也様、ようこそ有田RCへ。本日の卓話よろしくお願ひ致します。
石垣君: 健康研究所 諏訪様、本日は御苦労様です。
岩橋君: 諏訪智也様、有田RCへようこそ。卓話よろしくお願ひ致します。
上野山(捷)君: 諏訪智也様、ようこそ有田RCへお越し下さいました。本日の卓話よろしくお願ひ致します。
橋爪(正)君: 諏訪智也様、本日の卓話どうぞよろしくお願ひ致します。
宮井君: 諏訪智也様、卓話宜しくお願ひ致します。楽しみです。菅原君、記念品頂きありがとうございます。今後共よろしく。
松村君: 諏訪智也様、ようこそ有田RCへお越し下さいました。お話楽しみにしています。昨日も100点切れませんでした。来週頑張ります。菅原さんネクタイありがとう。
中元君: 諏訪智也様、本日の卓話よろしくお願ひ致します。
上野山(栄)君: 諏訪様、本日よろしくお願ひいたします。

出席報告

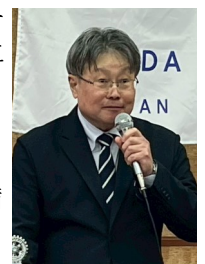
[クラブ管理運営委員会 松村副委員長]

本日の出席者16名/24名
(うち出席規定免除者6名/7名)

会長の時間 [木本会長]

皆さん、こんにちは。4月はロータリーの環境月間なので、本日も環境問題に関するお話をします。

最近、テレビのニュースや報道番組で”PFAS”という言葉をよく耳にします。最近では、大阪府摂津市や岡山県吉備町、そして沖縄のPFAS汚染に関する問題が取り上げられています。PFASは、水や油をはじく特性を持つ、1万種類以上存在する「有機フッ素化合物」の総称です。元々自然界には存在しない、人工的に作られた化学物質です。熱や化学的に非常に安定しており、泡消火剤、フライパンのコーティング、防水スプレー等に幅広く使われてきました。これは、自然界では分解されにくく「永遠の化学物質」と呼ばれています。PFASは体内に蓄積しやすく、コレステロール値上昇、免



疫低下、発がん性などが指摘されている。国際機関はPFASの一種であるPFOAに最高ランクの発がん性を認定しており、胎児の成長への影響も懸念されています。

PFASの流出・汚染源としては、以下の3つの原因があります。

- ・**泡消火剤の流出**: 空港、自衛隊や米軍基地、化学工場、石油コンビナート等で使用された泡消火剤が土壌や地下水に流出。
- ・**工場排水・廃棄物**: フッ素加工や製品の製造過程で使用された廃水廃棄物から流出。
- ・**製品の浸出**: 防水・撥水スプレー、調理器具(フッ素加工)、食品包装紙、化粧品などの製品に含まれるPFASが分解・廃棄過程で環境に放出。 などです。

PFASの人体への取り込み原因は、汚染された地下水や河川水を水源とする水道水の飲用や、汚染された環境下で育った農作物や魚介類の接種、家庭内のPFASを含む繊維や製品からの粉塵吸引などが挙げられます。

対策としては、水道水や地下水からの接種を避けるため、PFAS除去機能を持つ浄水器の使用が推奨されています。

以上の事から、PFASの一種であるPFOS及びPFOAについて、日本では令和2年に水質管理目標設定事項目として暫定目標値が定められました。

有田市では令和2年、有田郡では令和3年から浄水場や水源地などで検査が行われ、現在まで目標値を大きく下回っています。

幹事報告

[児嶋幹事]

1. 田辺RCから週報が届いています。
2. 例会変更の案内 後方掲示

ロータリー友誌の紹介

[クラブ広報小委員会 嶋田委員]

【横組】

P2 RI会長 メッセージ

運でなく、準備こそがカ

ナイジェリアの小さな医療施設に双子を妊娠した女性が運びこまれたが助産師が不在だった。しかし、ロータリー財団の「ナイジェリアの家族の健康のための協力」に参加し、緊急産科に不可欠なスキルを研修で身に付けていたヘルスワーカーが対応にあたり、母子共に命を守ることができたと紹介されています。



P5-P13

日本から世界へ

未来の地球に贈る希望の種

4月は環境月間です。新潟西ロータリークラブの「タイ北部山火事防止プロジェクト」とその他世界各地で芽吹き始めた「環境の奉仕」の事例が紹介されています。

P14-P17

ガバナーのロータリーモメント

ガバナーの貴重な体験、ロータリーへの思いが紹介されています。

P18-P19

よねやまだよりでは、韓国出身のキム・ジョウンさんに寄り添い、支える薬剤師へと続く道、前向きに生きる姿と感謝が書かれています。

P22 豊かな心の育成を願う子ども暗唱大会

和歌山城南ロータリークラブの取組みが掲載されています。

P29 ロータリー財団管理委員長からのメッセージ

ロータリー財団は、「淡水保全のためのコミュニティアクション」と グローバル補助金を通じ、皆さまの挑戦を支援します。(河川、湖沼、湿地、地下水などを特定し長期的な保全と再生に取り組む)

P31 台北国際大会で何を楽しみにしていますか？

P34 ロータリー手帳の予約受付中

【縦組】

P2-P6 マーベラス代表・女子プロレスラー長与千種さんの子供時代から現役時代、現在の社長としてのやるべきことが語られています。

P7-P10 この人を訪れて

神戸西ロータリークラブの山口幸さんが紹介されています。高齢者にも障害者にも普通の暮らしを受け継ぐ精神。

P11 につぼんふうど

P14-P15 友愛のひろば

P17 私の一冊

稲盛和夫の実学が紹介されています。

委員会報告

※地区幹事[橋爪(誠)君]

4月20日もしくは21日に国際奉仕事業テーマの探しと一緒にご参加しませんか？米山学友の董さんがネパールの方を紹介してくれます。会員の興味がとても大事です。一人でも多い参加者に期待しております。

※次年度会長[菅原君]

4月12日 クラブ・リーダーシップ・セミナーについて

卓話



健康研究所
鉄板ダイニング BENK
オーナーシェフ
諏訪 智也 氏

「鉄と酵素と健康について」

近年、日本人の平均体温は戦前より約0.5℃低下していると言われていています。

背景には運動不足、ストレス、睡眠不足など様々な要因が指摘されていますが、私はその中でも「鉄不足」と「食文化の変化」に注目しています。

鉄は、単に血液を作る栄養素ではありません。

体内で酸素を運び、ミトコンドリアでエネルギーを作り出す重要な役割を担っています。

鉄が不足すると細胞のエネルギー産生が低下し、結果

として代謝が落ち、体温低下や慢性的な疲労につながる可能性があります。さらに体温の低下は血流を悪くし、自律神経の働きにも影響を与えられれます。

実際、日本人は世界的に見ても鉄不足が多いと報告されています。特に女性や成長期の若者では鉄欠乏の割合が高いことが知られています。

ここで私は、日本の食文化の変化に注目しました。

戦前までの日本では、鉄鍋や鉄釜などの鉄製調理器具が日常的に使われていました。これらの器具で調理することで、微量の鉄が食事に溶け出し、日常的に摂取されていたと考えられます。しかし戦後、アルミやステンレス、テフロン製の調理器具が普及し、このような自然な鉄摂取の機会は大きく減りました。

さらに、日本の伝統的な食事には味噌、漬物、納豆などの発酵食品が多く含まれていました。発酵食品は腸内環境を整え、栄養吸収や血流の改善に寄与すると考えられています。つまり、鉄によるエネルギー代謝の支えと、発酵食品による腸内環境の改善が組み合わさることで、体温や自律神経の安定を支えていた可能性があります。

現在、鉄欠乏や腸内環境と健康の関係についての研究は多くありますが、「鉄器文化と発酵食を組み合わせた生活習慣」が体温や自律神経にどのように影響するかについての研究はまだ十分ではありません。つまり、この分野はまだ科学的に体系化されていない可能性があります。

私は、鉄釜の水を生活に取り入れ、発酵食品を日常的に摂取するというシンプルな生活習慣が、体温を上げ、血流や自律神経の安定に役立つ可能性があると考えています。これは薬に頼るのではなく、日本に古くからある食文化を活かした「代謝を整える生活アプローチ」と言えるかもしれません。

この仮説はまだ研究の余地が大きい分野ですが、日本の伝統的な知恵と現代の健康課題をつなぐ新しい視点として、今後さらに検証していく価値があると考えています。

クラブ・リーダーシップ・セミナー
2026年4月12日（日）



閉会・点鐘

〔木本会長〕

例会風景



5月の例会プログラム

	5月の例会プログラム
5/7(木)	休会
5/14(木)	外部卓話 篠崎 哲史 氏 (湯浅税務署 署長) 渋谷 久美 氏 (総務課 課長) 「相続税の現在地」
5/21(木)	外部卓話 みやもと かずあき 氏 (絵本作家) 「僕の絵を子供たちの本に」
5/28(木)	次期会長の時間