



MORIOKA
ROTARY CLUB WEEKLY

第36回例会(4月5日)
平成25年4月12日発行

クラブ事務所 岩手県盛岡市菜園1丁目10
川徳デパート内
例 会 場 同上 TEL(651)1111(代)
FAX(653)5622
例 会 日 毎週金曜日12時30分～

会 長 藤村 文昭
幹 事 佐藤 重昭
会 報 福田 荘介
クラブ直通電話 TEL(653)5682

奉仕を通じて平和を Peace Through Service..... RI会長 田中作次

新入会員卓話

「水素水」



(株)キムラ 代表取締役社長
高柳 一郎 君

皆さんは最近「水素水」という水が売られ、大変ブームになっているのをご存知でしょうか。水素を含んだ水が体にとっても良いということでこのような商品が販売されております。首都圏では薬局やコンビニにまで陳列されており、東北では一部の薬局や通信販売等で購入できます。健康を気にされている方の中ではこういった水を月に1~2万円出して買う人もかなり増えているそうです。現在市場規模で400~500億円とされ、これ以外に医療分野でも利用され始め、実際に効果を得られているそうです。

ではこの「水素水」、どうしてそれほど体に良いのか…。

それにはある言葉が大きく関わってきます。『活性酸素』という言葉を目にしたことのある方は多くいらっしゃると思います。人間の体から発生する酸素です。活性という字だけを見ると体によさそうなイメージを持つ方もいらっしゃるかもしれませんが、別名「悪玉酸素」とか「万病のもと」と呼ばれ、老化や病気の原因といわれています。

この活性酸素は空気中の酸素に比べ非常に強い酸化力を持っています。鉄は酸化して錆びます。食べ物は酸化して腐ります。そして人間は活性酸素により酸化して老化し、病気になります。非常に怖い酸素です。

ではこの活性酸素はどのような時に体内に発

生するのか。実は人間が呼吸で得た酸素の内2%は自然に活性酸素になります。このごく少量の活性酸素は本来ウイルスなどの外敵をその強力な酸化力によって撃退し体を守ってくれる役目をします。言ってみれば毒をもって毒を制するというのでしょうか。しかし一方で活性酸素は諸刃の剣となって人間の細胞を傷つけ、老化させ、病気につながっていきます。必要以上に多量に発生してしまう要因としては、食品添加物・大気汚染・放射性物質・化学物質・紫外線・タバコ・酒・ストレスなどが上げられます。

こういった状況で発生してしまう活性酸素ですが以前から、「抗酸化物質」と呼ばれるものを摂取することで活性酸素を消去できることがわかっていました。この「抗酸化物質」の代表としてはビタミンC(果物類)・ビタミンE(サラダ油)・カテキン(お茶)・βカロテン(緑黄色野菜)・フラボノール(玉葱)・ポリフェノール(ワイン)・コエンザイムQ10(レバー)といったものが上げられます。しかしこれを摂取しすぎてしまっても逆に酸化を促進してしまうことがわかっており、副作用が無く効果的に活性酸素を消せるものがないかと研究され発見されたのが「水素の働き」でした。水素を体内に取り入れると、体内に発生した活性酸素と水素が結びつき無害な水になるということが実証さ

れました。そして水素の良いところは摂取しすぎても酸素と結びつき無害な水になるだけなので副作用がまったく無いところだそうです。

では次に、水素をどうやって体内に取り込むのかということになりますが、一般的には二通りあると思います。ひとつは水素を発生させる効果のある入浴剤を使ってお風呂に入り皮膚から吸収する方法です。しかし現実的に考えて毎日一定時間水素入浴剤入りの風呂につかるということは難しいと思われます。夏場はシャワーで済ませる人もいるでしょうし、長風呂の苦手な人もいるでしょう、中には風呂嫌いの人いるかもしれません。二つ目は水素の入った水を摂取することです。先にお話ししました「水素入りの水」を買い求めるとか、キッチンの蛇口から水素水が出るような装置を設置するとかの方法があります。私の個人的考えとしては初期コストとしては高額ですがキッチンの蛇口に水素水の生成装置を取り付ける方が長い目で見れば安上がりなのかなと思います。市販の水素水は結構お高いようです。冒頭で毎月1~2万円という話をしましたが、独り者で色々なメーカーのものを飲み比べたいという人はいいのでしょうか、家族でと考えたときにはかなりの金額になります。ボトル一本仮に300円として4人家族で一日1,200円、一年(365日)で438,000円にもなります。蛇口取り付けタイプの装置はピンキリですがインターネットで調べるとざっと100,000~400,000円でした。このキッチン取り付け用タイプは水道水を電気分解して水素水を取り出す仕組みになっています。買うのとは違って、ご家庭で欲しい時に欲しいだけ作ることができますので、300円もする市販品をちびちび飲むのとは違って気軽に利用することができます。お配りしております資料はごく一部の説明にしかありませんが、医療分野での水素水(電解還元水)を使った研究が多く、機関で行われ、水素の効用が色々立証されてきているようです。一方で私たち個人レベルでもこの水素水を利用することで病気の予防・改善やアンチエイジングに役立つのではないかなと感じました。

そしてもうひとつお伝えしたいのが、飲み物や料理に積極的に使えばいいことがいっぱいありそうだとということです。水道水を電気分解して生成される水素水(電解還元水)はまず最初に装置のフィルターを通る時にカルキとか不純物を取り除かれてから電気分解されるので、出てきた水素水はそのものがマイルドでマグネシウムイオン・ナトリウムイオン・カルシウムイオンなどのミネラル分が増加されたおいしい水です。ですから普段つくられるコーヒー・紅茶・お酒の水割りと色々な飲み物に使えばひと味グレードアップしたものを楽しむことができると思います。電気分解された水は分子構造が小さくなるので水出しの麦茶なども短時間でできるそうです。

お料理に関してはもう使い方自由です。基本的には味の染み方が早い・煮あがり炊きあがりがふっくら・出汁がよく出る・アクがよく抜ける、といった特徴があるようです。いろいろトライしてみたら思わぬ効果が得られるかもしれません。もし『水素水』にご興味がおありで、実際にメーカーさんからおもしろい実験を交えた詳しい話が聞きたいという方がいらっしゃいましたら喜んで段取りさせていただきますので気軽に声を掛けてください。

ということで、つたないお話をさせていただきましたが、『水素水』が体にいいことは間違いないようです。ご自分が望まなくても多くの活性酸素が体内に発生します。長年の生活習慣(タバコ・酒)はなかなか変えられません。ストレスの無い社会も有り得ません。とりわけここにいらっしゃる皆様は各界のリーダーとして日々ストレスにさらされているいらっしゃると思います。皆様も毎日使う水で健康管理をしてみたいいかがでしょうか。

例 会 報 告

第 36 回例会 平成 25 年 4 月 5 日(金)

- 於 川徳 12時30分 開会点鐘
- ・司 会 藤村文昭会長
- ・ソング 奉仕の理想
- ・国歌 君が代
- ・皆出席バッチ 田中堯史君 (25年)、吉江信博君 (3年)。
- ・会長報告 藤村文昭会長
- ・新入会員紹介 竹中陽一会員
東北電力(株) 岩手支店長
紹介者：平井 滋会員
- ・入会祝 田中堯史、吉江信博、星克彦、嘉本孝志君。
- ・誕生祝 吉江信博、星 克彦、大山陽久、樋山 桂君。
- ・結婚祝 大山陽久、吉田育弘、熊谷祐三、民部田義男君。
- ・幹事報告 佐藤重昭幹事
- ・終了後定例理事会開催
- ・委員会報告 復興支援委員会
山田R.C.より、当クラブも支援した「やまだの作文」が届きました。被災地の小中学生の作文集です。皆さまお持ち帰りのうえご覧ください。

【他クラブ例会変更のお知らせ】

- 盛岡北R.C.= 4月17日(水)は観桜会のため18:30~カワトクキュー

- ブⅡ「お箸家 柚子」、5月1日(水)は特別休会。
- 盛岡西R.C.= 4月11日(木)は東京山の手RCとの合同例会のため12日(金)18:30~日時変更。
- 盛岡南R.C.= 4月16日(火)は40周年記念式典のため14日(日)に振り替え、4月23日(火)は観桜会のため18:30~鈴徳、4月30日(火)は特別休会。
- 盛岡東R.C.= 4月15日(月)は通常夜例会 18:30~さんさ踊り 場所変更、4月22日(月)は地区大会参加のため21日(日)に振り替え。
- 盛岡中央R.C.= 4月30日(火)は特別休会。

【ニコニコ BOX】

- ◆小川惇君…水沢ロータリークラブの伊藤バスターガバナーから被災地の青少年支援の施設を作りたいので協力してほしいとの要請を受け、計画案を作りましたら、今度はハワイの姉妹クラブと一緒に行って説明してくれとなり、先週、ハワイ島のコナ・マウカ・ロータリークラブと2つのクラブの合同例会に出席して来ました。結果は、そんな施設までの協力は考えていなかったようで、収穫はコナ・マウカ・クラブのバナーだけになりそうです。
- ◆藤村文昭君…高柳一郎社長のますますのご活躍をご祈念致します。

仲良くやりましょうね!

- ◆飯塚肇君…昨年2月に開設したホスピタル・ホスピタル・ハウスの「あいアイハウス」が1年を経過しました。この間、生まれつきの心臓欠陥のために手術を必要とする新生児のご家族を中心に合計41組(大人71人、子ども15人 計86人)のご利用がありました。年間稼働日数は32%でしたが、今年になって50%を超える状況です。青森、秋田の遠方から、また大震災の津波で家を流された大槌町の若い夫婦など大きな負担を背負って頑張っているご家族の「病院近くの第二の我が家」として頑張っていこうと思います。これまでのご支援に感謝してニコニコします。
- ◆吉江信博君…仙台二高の後輩、竹中陽一さんの入会を祝いニコニコします。
- ◆平井滋君…竹中さんのご入会に感謝いたします。先程、ご紹介し忘れましたが、白石RC2年、新潟高田RC2年のRC歴がおりになるそうです。いずれも不良会員であったとのことですが、盛岡ではそうならないように皆様よろしくお願いします。

- メーキャップ
地区=平井君。盛岡北R.C.=大見山君。盛岡西R.C.=千葉・星・岩野・川村(登)・熊谷(祐)・市丸君。盛岡西北R.C.=大山君。

出席報告 □ 会員数 /68 名 □ 出席数 /40 名 □ 出席率 /65.15% □ 前々回修正出席率 /72.13%

プログラムの お知らせ

- ・4月12日(金) 会員卓話 熊谷昭三 会員
- 19日(金) ゲスト卓話 尾形さゆり様・佐藤久美子様
- 25日(木) 観桜会 (26日例会変更)

- 本号編集担当 / 佐藤 義正
- 次号編集担当 / 道脇 清文