大阪市老人クラブ徽章

全国3大運動
健康・友愛・奉仕をめざして
市内全会員に配布

月刊大老連

平成28年　6月号
第695号　毎月1日発行
平成28年（2016年）6月1日
定価30円（送料別）　年間購読料1,100円（送料共）
購読お申し込みは、月刊大老連編集室にご連絡ください。

昭和33年9月19日第三種郵便物認可
〒543-0021
大阪市天王寺区東高津町12-10
大阪市立社会福祉センター3階
発行所　一般社団法人 大阪市老人クラブ連合会
電話　事務局 06(4304)8555
編集室 06(4304)8556
FAX　06(4304)8557

大老連定時総会を開催

新たに5理事・1監事を選任

大阪市老人クラブ連合会の定時総会が、5月26日(木)、大阪市天王寺区の市立社会福祉センターにおいて開催され、新たに5名の理事・1名の監事が選任されました。引き続き、平成27年度事業報告書及び収支決算書等についての審議が行われ、承認されました。その詳細は次号で掲載いたします。

なお、役員、部会長、部会担当理事については、次のとおりです。

役員・部会長・部会担当理事名簿

（平成28年5月26日）

理事長	中　保昌（東淀川区）	
副理事長	石井好男（中央区）	担当部会 総務、厚生文化、供養塔管理運営委員会
副理事長	野口一郎（東住吉区）	担当部会 保健体育、女性
副理事長	佐藤暢哉（鶴見区）	担当部会 福祉活動、地域対策、広報
監事	野村茂夫（北区）	
監事	原田　壽※（港区）	

部会名	部会長	担当理事	
総務部会	新居美千子（平野区）	山田勇男（生野区）	吉井一郎※（此花区）
厚生文化部会	松本泰輔（阿倍野区）	朝倉克之（天王寺区）	井上正裕※（西淀川区）
保健体育部会	大野敬二（都島区）	川﨑　廷（淀川区）	野川清美※（大正区）
福祉活動部会	田中隆秋（城東区）	生島一夫（西区）	
広報部会	矢萩方香（旭区）	田中芳太郎（西成区）	漆谷芳幸※（住之江区）
地域対策部会	家門昇次（東成区）	川端春一（浪速区）	
女性部会	鳥取栄美子（福島区）	平澤　徹※（住吉区）	

※新任理事・監事

第11回 大老連グラウンド・ゴルフ大会

6月3日、大阪城公園太陽の広場で開催

組み合わせが決定

第11回大老連グラウンド・ゴルフ大会が、6月3日（金）午前9時30分から大阪城公園太陽の広場グラウンドで開催されます。〈小雨決行。荒天により競技不能の場合は、6月9日（木）に延期〉

この大会は、老人クラブ会員がグラウンド・ゴルフを通じて健康の保持と会員相互の親睦を深め、併せて高齢者のニュースポーツの普及と振興に寄与することを目的に開催するものです。

参加者は144名（各区老連6名、内女性2名以上）の予定で、4月11日(月)に開催された各区保健体育部長会において次のとおり組み合わせが決定しました。

<大老連グラウンド・ゴルフ大会組み合わせ表>

A班 組	A班 区名	A班 組	A班 区名	B班 組	B班 区名	B班 組	B班 区名	C班 組	C班 区名	C班 組	C班 区名
A—1	北区	A—5	北区	B—1	北区	B—5	北区	C—1	北区	C—5	北区
	此花区		此花区		此花区		此花区		此花区		此花区
	旭区		旭区		旭区		旭区		旭区		旭区
	福島区		福島区		福島区		福島区		福島区		福島区
	天王寺区		天王寺区		天王寺区		天王寺区		天王寺区		天王寺区
	淀川区		淀川区		淀川区		淀川区		淀川区		淀川区
A—2	鶴見区	A—6	鶴見区	B—2	鶴見区	B—6	鶴見区	C—2	鶴見区	C—6	鶴見区
	阿倍野区		阿倍野区		阿倍野区		阿倍野区		阿倍野区		阿倍野区
	東成区		東成区		東成区		東成区		東成区		東成区
	東住吉区		東住吉区		東住吉区		東住吉区		東住吉区		東住吉区
	中央区		中央区		中央区		中央区		中央区		中央区
	都島区		都島区		都島区		都島区		都島区		都島区
A—3	平野区	A—7	平野区	B—3	平野区	B—7	平野区	C—3	平野区	C—7	平野区
	生野区		生野区		生野区		生野区		生野区		生野区
	西区		西区		西区		西区		西区		西区
	西淀川区		西淀川区		西淀川区		西淀川区		西淀川区		西淀川区
	大正区		大正区		大正区		大正区		大正区		大正区
	住之江区		住之江区		住之江区		住之江区		住之江区		住之江区
A—4	城東区	A—8	城東区	B—4	城東区	B—8	城東区	C—4	城東区	C—8	城東区
	浪速区		浪速区		浪速区		浪速区		浪速区		浪速区
	港区		港区		港区		港区		港区		港区
	東淀川区		東淀川区		東淀川区		東淀川区		東淀川区		東淀川区
	住吉区		住吉区		住吉区		住吉区		住吉区		住吉区
	西成区		西成区		西成区		西成区		西成区		西成区

随意随想

氾濫する健康情報「どっちがホント？」

NPO法人JMCA理事長　羽間　鋭雄

最近某雑誌に、「間違いだらけの健康情報にダマされてはいけない―60すぎたら食べてはいけないもの」という記事が掲載されました。食べてはいけないものには、「鳥のささみ、玄米、ワカメなど海藻、アサリ、シジミ、生野菜サラダ、納豆、豆乳、豆腐…」などが取り上げられています。ここに挙げたものは、少なくとも今までは健康食品として一般に推奨されてきたもので、それを食べてはいけないとは、まったくもってびっくりポンですね！　また、食べていいものとしては、「とんかつ、フィレステーキ、うなぎのかば焼き、卵、キムチ鍋、チョコレート、おしるこ…」などが上げられています。こんなご馳走やチョコレートやおしるこを毎日たらふく食べていいなんて（たらふくとは書いていませんが、）うれしくなってしまいますね！

しかし、食べてはいけないものの根拠についての解説をよく読んでみると、ほとんどが「摂り過ぎてはいけない」とか「産地によって有害物質を含んでいるからいけない」ということであって、それは決して今までの常識を否定するものではなく「ウソ」を言っているわけではないことに気が付きました。

ただ、食べていいものについては、例えば、チョコレートは脳の働きにいいとか、ステーキはタンパク質が豊富だとか、それぞれの食品の持つ栄養素の有効性については解説されていますが、「食べ過ぎはいけない」とはいっていませんので、「いくら食べてもよい」とか、体に良いものだから「食べれば食べるほどよい」と理解すれば、これは「ウソ」になります。しかし、多種類のサプリメントを大量に摂る人がいるように、「体に良いものは摂れば摂るほどよい」と考える人は少なくないので、正確には「食べ過ぎはいけない」ことを明確にしておかなければ食べてよいものが反って弊害を生むことになってしまいます。

今回の記事については、著者が常識を否定することを主張しようとしたのではなく、「食べ過ぎてはいけない」という解説の部分を老眼では読みづらいような小さな文字で表わして、「食べてはいけない」という、いかにも常識に反するような「ウソ」の見出しによって意外性をクローズアップし、雑誌の売り上げにつなげようという雑誌社の意図に問題があるというべきかもしれません。実際私も、その見出しにつられて雑誌を購入した一人です。

平均寿命が年々延びて、健康な老後がより求められる現在、その根幹をなす栄養問題は、特に重要な課題だといえます。かつて、経験則や中国における漢方理論で語られてきた栄養学は、近代に入って、科学としての栄養学が確立されてきました。本来科学の本分は、分析を重ねて物の成り立ちを追求するところにありますが、栄養学もまた、食品を分析してその成分（栄養素）を取り出し、その栄養素と生命の営みとの関わりを分析することによって確立されてきました。しかし、科学がどんなに進化しようとも解明しつくされることはないであろう神秘と不思議に満ちた複雑で巧妙な生命の営みから見れば、取るに足らないはずのわずかな栄養素や限られた食品にこだわり過ぎることは、間違っているといわねばなりません。もし、今の栄養学が教えるように、栄養素を満たすことが生命にとって一番大切なことであるならば、必要な栄養素を満たした点滴や静脈注射に勝る栄養補給はないはずですが、それで健康になれるはずはなく、むしろ点滴は、自力で物が食べられなくなった時の応急処置に限るべきものなのです。

今の栄養学の最大の間違いは、栄養素を満たすことだけに終始して、栄養素の過剰摂取に対する弊害についての情報が少なすぎることです。長い歴史のほとんどを、十分な食物がない状態で過ごしてきたであろう人類は、飢餓や栄養不足に対する適応力には優れていますが、食物の過剰摂取には十分適応できないのです。豊かな国の病気の大半は、「食べ過ぎ」だといっても過言ではないと思います。

近年、飽食と肉類の過食によって病人大国となったアメリカから発信された「食原病」の教えに倣って、肉の弊害を謳ってきた日本の栄養界に、最近また「老人は肉を食え」などという声が聞こえ始めました。104歳の100m世界記録保持者について、薄く切った肉が好きで、時々少々食べているという家族の声を聴いて「彼の元気のもとは肉だ」と公言するという栄養学者が現れたりしています。

しかし、これは元気な酒好きな高齢者に対して、酒が元気の元だといっているのとあまり変わらない様に思えます。どんなに酒が好きで強い人であろうと、聞けば、酒を飲まない日はずいぶん体が楽であると間違いなく答えますが、そのように酒は必ず体に余分な負担を与えているのです。高齢まで酒を飲むことができる人は、酒を消化する人並み優れた能力を備えているということであって、酒が元気の元などということは決してありません。肉もまた、歳を取るとともにあまり肉を欲しなくなることでも明らかなように、肉類は他の食品より内臓への負担が大きく、特に、肝臓疾患者が肉汁のスープを少し飲んだだけで、急に重篤な状態に陥ったという例も耳にします。肉類を食べてはいけないということではなく、歳をとればなるべく内臓に負担をかけない方が良いということです。歳をとっても肉を食べられる人は、肉を食べるから元気だというより、消化能力に優れていて肉を食べられるほど元気だという方が正しいと思います。

かつて、動物性食品を主食として肉体を鍛え上げていたころの私は、見かけは健康そうに見えましたが、ひどく疲れやすく、一日中眠気に襲われ、すぐ風邪をひくという決して健康とはいえない状態でした。

そして、一日2食、動物食品なしの生野菜を主食とした超低カロリーの生活を続けて約20年経った今、ボディビルダー時代とはまるで別人のように、健康で疲れ知らずの毎日を過ごし、73歳時の今も、40歳半ばの健康体力年齢を維持しています。

自らの体験なしに知識だけで能書きや講釈をするのではなく、私は、50年以上に亘って様々な食生活を体験して、何がホントで何がウソかを自らの体で知り、確認してきました。今のところの私の結論は、人類の祖先がそうであったように、「生きたものを生きたまま（生の野菜）、少しだけ頂く」すなわち「命そのものを頂く」ことによって、命が満たされるのではないか、と思っています。医聖ヒポクラテスは、「過食は過ちに通じる」という言葉を残していますが、現在のほとんどの人にとっては、「何を食べるか」というより、「いかに小食にするか」ということが最も大切なことだと思われます。

賛助会員の募集　ご案内

◇賛助会費
年会費の金額は、次のとおりです。
個人会費　2千円
企業・団体会費　5千円

◇会員特典
(1) 大老連機関紙「月刊大老連」の送付
(2) 大老連の主催事業等の案内
(3) 「かんぽの宿」割引券付会員カードの発行（個人会員）
(4) その他大老連理事長が必要と認めた事項

◇お申込み・お問い合わせ先
大阪市老人クラブ連合会事務局
〒543-0021　大阪市天王寺区東高津町12-10　大阪市立社会福祉センター3F
TEL06-4304-8555
FAX06-4304-8557

平成28年熊本地震により、お亡くなりになられた方のご冥福をお祈り申しあげますとともに、被災された皆様に心からお見舞い申しあげます。

大阪市老人クラブ連合会