



創 立 1993年12月1日  
 事務局 〒286-0106 成田市取香 500  
 ホテル日航成田  
 TEL/FAXL 0476-24-5044  
 例会場 ホテル日航成田内  
 TEL 0476-32-1144

# 成田コスモポリタンロータリークラブ週報



世界に希望を生み出そう

2023～2024年度 国際ロータリー会長のテーマ  
 世界に希望を生み出そう  
 【会長 ゴードンR. マッキナリー】

成田コスモポリタンRCターゲット  
 「みんなで参画しよう 楽しいクラブ」  
 [会長：田中 英之]

## 第1414回 例会

令和5年11月8日（水）

### 《腸から整えるカラダとココロ》

- ◇ 点 鐘 田中 英之 会長
- ◇ ロータリーソング 我等の生業
- ◇ 四つのテストの歌

#### ◇ お客様紹介

千葉県ヤクルト販売株式会社  
 管理本部 企画広報部 開発課  
 次長 渡邊 由美子 様  
 ふれあいづくり推進課  
 食生活アドバイザー 係長 牧野 幸子 様



富里ロータリークラブ  
 会長エレクト 小藪 和美 様



## ◇ ニコニコBOX

・太田 不二雄 会員



「皆様こんにちは。この度秋の叙勲で瑞宝小綬章を受章いたしました。私としては思いがけず、恐縮しております。御礼を申し上げます。私は39年前に成田の地に聖マリア記念病院を開設して地域医療・福祉に携わってきたことを評価していただけたのかと思っております。ロータリーの基本理念の職業奉仕と社会奉仕が重要かと思っております。記念といたしまして、ささやかでございますが私の気持ちをご挨拶としてメールボックスに入れましたので、どうぞご笑納ください。」

・飯島 一扶 会員



「こんにちは。父、飯島國扶の葬儀告別式に多くの会員に会葬頂きましてありがとうございました。生前10年間会員の皆様にお世話になりました。お礼を申し上げます。ありがとうございました。」

## ◇ 会長挨拶 田中 英之 会長



オーバーツーリズムとは、観光地において、観光客の増加が、地域住民の生活や自然環境、景観等について「社会生活を営む上で、我慢すべき限度」を超えている状況をいいます。

今年、8月の訪日外国人旅行者数は215万人で2019年同月比86%となり、コロナ禍以降初めて8割を超えたと発表しています。今後もインバウンド(訪日外国人)需要と国内の観光需要回復が見込まれるため、主要観光地ではオーバーツーリズム(観光公害)が懸念されています。

例えばイタリアのベネチアでは、多数の観光客による混雑や騒音・ゴミ問題、宿泊施設の不足による民泊への転換を背景とした家賃など物価高騰が進んでいて、観光公害の影響を回避するために島外に移り住む人も多く、ベネチア本島の人口は最盛期の約3分の1まで減少したといわれています。私の友人に実家が、広島県の宮島で「ゆかり茶屋」という土産物屋とカフェをやっています。先日話に出たのが、島内に宿泊施設が少なく観光のみで、広島市内に戻り宿泊するそうです。宿泊のお金も島内にと大手デベロッパーと手を組んで、リゾートと宿泊施設の入札をするような話をしました。

島の訪問者に課税する「入島税」の導入が始まり、はつかいちし広島県廿日市市は10月、世界遺産の厳島神社がある宮島を訪れる人を対象に課税を始めました。沖縄県竹富町や新潟県佐渡市なども導入を検討しているそうです。島の貴重な文化や自然を守りつつ、観光対策を進める財源を確保するとしています。

宮島町在住や通勤・通学者、未就学児、修学旅行などでの訪問を除き、旅客船などの運賃に税を上乗せして支払う。1回の訪問につき1人100円だが、1年分を500円で納付することもできるとし、住民や通勤・通学者には課税対象外証明書を発行するそうです。

人口 1400 人の宮島には 2019 年に過去最多の 465 万人が訪れ、国の普通交付税は訪問者数に連動しておらず、膨らむ観光対策費の財源確保を迫られ、市が観光客らを対象に実施した 2020 年 9 月の調査では 93%が訪問税の導入に賛成しました。

市は 2023 年度に訪問税で 1 億 400 万円の税収を見込み、公園やトイレの維持管理、無料 Wi-Fi の整備などに活用するとし、担当課長は「宮島の自然や文化を後世につないでいきたい」と話しています。オーバーツーリズムによる負の影響を抑えるような持続可能な観光の実現が求められると思います。

入島税は来訪者に負担を求める			
自治体	税目名	税額	開始日
伊是名村 (沖縄県)	環境協力税	100円	2005年4月
伊平屋村 (沖縄県)	環境協力税	100円	08年7月
渡嘉敷村 (沖縄県)	環境協力税	100円	11年4月
座間味村 (沖縄県)	美ら島税	100円	18年4月
廿日市市 (広島県)	宮島訪問税	100円	23年10月

(注) 1回の入域に対して課税

#### ◇ 富里ロータリークラブ 小藪 和美 会長エレクト ご挨拶



こんにちは。はじめまして。富里ロータリークラブから参りました小藪と申します。少し自己紹介をさせていただきます。事業所は八街市で総武建設株式会社という住宅のディベロッパーと工務、販売を行っております。会社は今年で 40 年たちまして 1 代目の父から引き継ぎ、私が 2 代目で間もなく 14 年が経過します。父が他界してから考えるところがありまして、今、子供と住環境というのをテーマに分譲開発をしております。特に緑という事で、この辺はとても魅力ある郊外の土地ですので緑を多く残して、そこで子供が感性豊かに、といことをテーマに今やっております。

今私は会長エレクトで、富里 RC は毎週火曜日、旧ラディソンホテル今のインターナショナルリゾートホテル湯楽城で例会を行っております。機会があれば遊びに来ていただければと思います。また来年の 5 月 21 日には富里 RC の 40 周年記念式典を予定しております。詳細が決まりましたら皆様にご案内を致しますので是非いたしてください。簡単ではございますがご挨拶とさせていただきます。本日はありがとうございました。

#### ◇ 幹事報告 長谷川 浩史 幹事



■回 覧：なし

■例会案内・変更：なし

■その他：

・来週 15 日は空港ランプセントラルタワー見学です。こちらで昼食を済ませ、バスで移動となります。

・16日は第10グループ情報研修会です。アートホテル成田で13時30分点鐘です。

- ・ 22日は16日の振替休会となります。名簿がホテル日航成田に設置されますのでよろしく  
お願いいたします。
- ・ 30日は夜間移動例会で、カステッロで開催いたします。
- ・ 11月理事会報告

## 卓 話

### 「腸から整えるカラダとココロ」

千葉県ヤクルト販売株式会社 管理本部 企画広報部

ふれあいづくり推進課 食生活アドバイザー 係長 牧野 幸子 様



私たちの体の各部位に多くの菌が存在していますが、とくに大腸には約100兆個の菌が存在しており、重さにすると約1kgになるといわれています。その腸内細菌の種類はおよそ1,000種類あるといわれています。

これら腸にすむ多種多様な腸内細菌を集団でとらえたものを「腸内フローラ」といいます。腸内細菌とヒトは「共生関係」にあります。また、腸内細菌は肥満や糖尿病、がん、アレルギー、うつ病や自閉症など様々な疾病に関わり、健康と深く関わる存在であることが分かっています。

ストレスを受けると様々な体調不良を及ぼしますが、近年、ストレスと関連の深い疾患との病態解明や治療法の研究が進んでおり、その中でも脳と腸の関係「脳腸相関」が注目されています。

そこで、生きて腸にとどいて力を発揮する「L. カゼイ・シロタ株」が、腸を起点に脳腸相関を介して脳が感じるストレスを緩和することが出来るのではないかと考え、脳腸相関をテーマに「L. カゼイ・シロタ株」の新たな機能を探る研究として、一時的な精神的ストレス状況下にある被験者に対して、ストレス緩和作用と睡眠の質向上作用についてヒト試験を行いました。

結果、「L. カゼイ・シロタ株」を100mlに1,000億個含む飲料の継続飲用が一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレス緩和作用、睡眠の質向上作用をもたらすことが科学的に裏づけられました。

腸内フローラが脳の機能にも影響を与え、さまざまな病気の発症と関わりがあり、乳酸菌が一時的な精神的ストレスに起因するストレス緩和や睡眠の質の向上に役立つことをお伝えしました。



① L. カゼイ・シロタ株の「ストレス緩和」作用

学術試験ストレス下の学生に対する飲用試験「ストレス緩和」作用

試験デザイン	二重盲検プラセボ対照並行群間比較試験
被験者	健康な医学部の4年生
試験飲料	対照飲料(健製飲料) 100ml 被験飲料(L. カゼイ・シロタ株を1,000億個含む) 100ml
評価項目	ストレス指標(体感アンケート/唾液コルチゾール)

※同様の試験を3年度にわたり実施

L. カゼイ・シロタ株の「ストレス緩和」作用

心理的の症状 ← ストレス → 身体的の症状

交感神経興奮 → ストレス → ホルモン分泌

学術試験ストレス下の学生に対する飲用試験「ストレス緩和」作用

4年生から5年生への進級がかかった学術試験を受ける医学部の学生

10日前 8日前 2日前 当日 学術試験 2日後

前試験期 健製飲料(対照) L. カゼイ・シロタ株を100mlに1,000億個含む飲料(被験) 後試験期

毎日1本、学術試験の8週間前からの継続摂取(8週間)

↓

ストレス体感・唾液中のストレスマーカーなどを評価





◇ 点 鐘 田中 英之 会長

☆ 本日の料理



◇ 出席報告 \*メーキャップは前後2週間です。

	日付	会員数	免除	出席	欠席	M U	出席率	補正出席率
前々回修正	10月22日	71名	5名	35名	25名	9名		63.77%
本日例会	11月8日	71名	5名	35名	34名	2名	52.11%	

・成田コスモポリタンロータリー・クラブ事務局

〒286-0106 成田市取香 500 ホテル日航成田内 TEL/FAX 0476-24-5044

・例会場 ホテル日航成田内 TEL 0476-32-1144 FAX 0476-32-0022