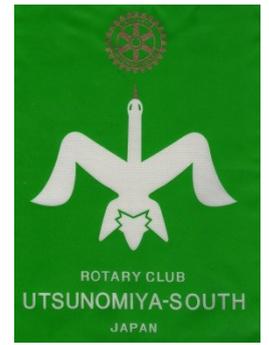


2013-2014 年度 第 1597 回例会 宇都宮南ロータリークラブ会報

会長：小塚照夫 幹事：中野智之 会報委員長：佐々木隆
 例会場及び例会日：ホテルニューイタヤ ≪水曜 12:30≫
 事務所：宇都宮市大通り 2-4-6 ホテルニューイタヤ内
 TEL:028-635-5511 (ホテルニューイタヤ)



9月 第2例会

2014年9月10日(水)



会員数 47名 出席 24名



司会

磯田 賢 S.A.A

- ロータリーソング「我らの生業」



ビジター紹介

山本幹夫 親睦・家族委員長

- § 飯村慎一様(宇都宮 90RC 直前ガバナー)
- § 和知孝道様(宇都宮さつき RC 会長) 三森富雄様(宇都宮さつき RC 幹事)
- § 半田理絵様(卓話者)



会長挨拶

小塚照夫 会長

皆さんこんにちは。

9月5日名誉会員であらせられます米光啓彌先生がご逝去されました。米光先生は我がクラブのチャーターメンバーで、33年間ご尽力下さいました。心よりお悔やみ申し上げます。私との最初の出会いは、27年前で米光先生が会長の時でした。「ロータリーの寛容の精神」を大切にされていて、「1+1=2 でありますますがそれは1.8でも2.4でも良い、四捨五入すれば大きくなったり小さくなったりする。それがロータリーの寛容の精神の始まりなのだよ。」と教えて下さいました。「寛容」とは、他人を受け入れること、意見の違いを認めることと辞書に出ています。本当に貴重な精神を教えて下さった事をこれからも続けて行きたいと思っております。

本日の卓話に半田理絵先生をお招きしております。よろしく願い致します。そして直前ガバナーと宇都宮さつきロータリークラブの和知会長、三森幹事がお見えです。後程、チャーターナイトのご案内をよろしく願い致します。



宇都宮さつきロータリークラブ認証状伝達式のご案内

10月13日(月)宇都宮さつきロータリークラブチャーターナイトがコンセールに於いて行われます。詳細は後程お知らせ致します。多くの会員の皆様のご参加をお願い致します。



訃報

米光啓彌名誉会員が9月5日 ご逝去されました。

米光 啓彌 名誉会員 (享年 80 歳)

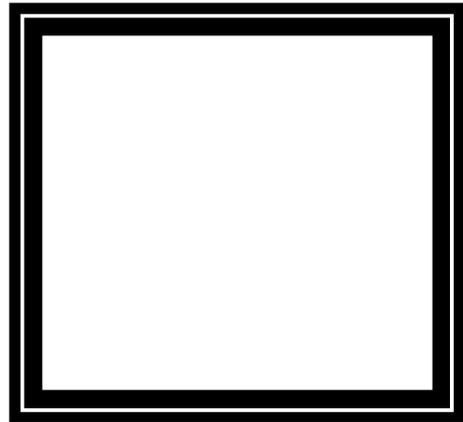
第7代 会長

マルチプルポールハリスフェロー

米山記念奨学会メジャードナー

クラブ内同好会 写友会 会長

心よりご冥福をお祈り申し上げます。



幹事報告

中野智之 幹事

§ 宇都宮さつきロータリークラブチャーターナイトの詳細は後日 FAX にてご案内致します。

§ 地区大会参加のお申し込みがお済でない方は、お早めに幹事までお申し出下さい。

§ 広島豪雨災害義援金について、ガバナー事務所より皆様に義援金のお願いが届いております。
(支援ボックスを回します。)



インターアクト委員会報告

南風インターアクトクラブで9月5(金)~11日(木)社会奉仕・国際奉仕に関する展示会を宇都宮私立南図書館展示場に於いてパネルが展示されております。インターアクトクラブ設立より現在までの活動のパネルが展示されておりますので、是非ご覧になって下さい。



野球部報告

いよいよ第2550地区親善野球大会が9月14日(日)栃木県総合運動公園に於いて開催されます。私共野球部は、この4月より練習を始め念願の甲子園大会にも参加できました。これも偏に皆様方のご支援の賜物だと感謝しております。この本大会で優勝し、来年の甲子園大会にも出場したいと思っております。一生懸命に頑張りますので、皆様方の応援をよろしくお願い致します。



スマイルBOX委員会報告

青木克浩 委員長

§ 飯村慎一様(直前ガバナー・宇都宮 90RC)

いつもお世話になります。村上芳弘前ガバナー補佐には、本年もご支援戴いております。宇都宮さつき RC をよろしくお願い致します。

§ 和知孝道様(宇都宮さつき RC 会長)

いつも大変お世話になっております。10月13日のチャーターナイト宜しくお願い致します。

§ 三森富雄様(宇都宮さつき RC 幹事)

村上芳弘様を通じて大変お世話になっております。今後ともよろしくお願い致します。

- § 藤井康夫副会長 少し寒くなりました。体に気を付けて下さい。
- § 中野智之幹事 今日も元気にスマイルします。
- § 田口久雄会員 半田先生、今日は体に良いお話、よろしくお願い致します。楽しみにしております。
- § 田村一夫会員 私の推薦者である、米光先生の葬儀には、大勢の会員の皆様が参列され、ありがとうございます。ご家族の方々も感謝しておりました。
- § 若月章男会員 9月に入り、朝晩がだいぶ涼しくなりました。いよいよ食欲の秋ですね。今日は音羽シェフの卓話を楽しみにしています。
- § 塩田 潔会員 第 2550 地区の野球大会が 9 月 14 日(日)に県総合運動公園で開催されます。野球部一同、頂点を目指して練習を頑張ってきました。今年は期待できますよ。皆様の応援よろしくお願い致します。
- § 藤島 拓会員 9 月 14 日(日)総合運動公園野球場で第 2550 地区第 20 回記念親睦野球大会が開催されます。優勝して来年も甲子園に行けるように、皆様頑張りましょう！！応援よろしくお願い致します。
- § 青木克浩会員 いよいよ今日の日曜日、本大会が開催されます。土曜日は東口辺りを徘徊せず、試合に臨みたいと思っていますので、応援の程、宜しくお願い申し上げます。
- § 酒澤伸二会員 今週の日曜日は野球の本大会となります。力を合わせて優勝を目指します。
- § 岩本一男会員 かなり朝晩過ごし易くなりました。食事が美味しく食べられます。
- § 菅野孝祠会員 昨日、9 月 9 日 53 歳になりました。

多くの会員の皆様にご協力戴きありがとうございました。	今週の金額 23,000 円
広島災害義援金	今週の金額 22,000 円
巨理ロータリークラブワンコイン支援	今週の金額 941 円



招待卓話

半田 理絵 様 半田医院副委員長

食事の大切さ

私達の身体は 60 兆個の細胞できている

その細胞を作り、機能を維持しているのは「口から入る栄養」

蛋白質やビタミン、ミネラルなど

偏った食事・精神的ストレス・放射線・紫外線・着色保存料などによって細胞が **ダメージ=慢性疲労・うつ・肌トラブル・肩こり・冷え**など様々な症状

健康維持のためには、**栄養学**が大切



生活習慣病とは**生活習慣でなる病気**

肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・高尿酸血症・肺気腫・やせ（過度のダイエット）・アトピー性皮膚炎・慢性蕁麻疹・便秘・下痢・神経症・うつ・がん これらの疾患にも生活習慣は関与

生活習慣**タバコ**

肺気腫（COPD）・気管支喘息・肺がん・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などの血管障害
抗酸化剤であるビタミンCの損失・カドミウムという重金属の問題

お酒

肝炎・脂肪肝・肝硬変 栄養群の破壊・糖質の多い酒とシメの麺類・・・糖質の少ない酒を適量

睡眠 慢性疲労 成長ホルモン 肥満 睡眠時無呼吸

運動時間 血糖と運動 筋肉量と代謝 横隔膜と自律神経

朝ごはん ブレックファースト 少量で糖質だけはよくない

糖質とは 炭水化物-食物繊維

糖質の食事

白米 もち 小麦粉(白いパン) 麺類(うどん・パスタ・そば・ラーメン・ビーフン)

イモ類(さつまいも・里芋・片栗粉・春雨) 砂糖 スポーツ飲料 ジュース 牛乳 甘い果物

砂糖の入った調味料 ケチャップ・みりん・ソースなど) スナック菓子 チョコ ケーキ 飴

アイス 和菓子 おせんべい お団子など菓子類 ビール 日本酒 紹興酒 甘いカクテル

検診・ドッグは受けているか

受けるに越したことはないがそれがすべてではない！過信しない病気のふり分けであって健康のふり分けではない

検診・ドッグの前に節制をする

その時だけ結果が良くても・・・真実は何？または節制したときとしないとき両方を。

調子が悪い時に行くのが病院で薬をもらうのが病院 → 予防の時代 到来！！

糖質制限①

ダイエットを繰り返すのにやせない日本では「カロリー神話」ばかりカロリーだけではなくバランスが大切
ダイエットとは「健康を保つ食事」

糖質制限②

- ◆ おかず中心にして、主食を減らす甘いものを控える
- ◆ カロリー・脂肪制限より糖質を減らす
1600~1800kcal(成人男性) 1400~1600kcal(成人女性)
- ◆ お肉・魚・豆腐・納豆などの蛋白質
- ◆ 良性の脂質(オリーブオイル、青い魚やアマニ油、シソ油など)を摂る
- ◆ 蛋白質も脂質も血糖値はあがらない
- ◆ ただし、肝機能・腎機能に注意

糖質制限③

白米・麺類・パン・砂糖・お菓子などの糖質、精製されたものを控える、お米ならば玄米、パンならば全粒粉やふすまなど未精製炭酸飲料、果汁、牛乳は避ける水やお茶、未調整の豆乳など
リノール酸(サラダ油)は減らす。マヨネーズやバターは適量であれば食べても大丈夫(砂糖なしのもの)

糖質制限④

アルコール：糖質の低いもの焼酎やウイスキー・ブランデーなどだし、肝臓は大切に糖質の多いビール・日本酒・紹興酒、間食にはチーズやナッツなどを適度におせんべいやポテトチップ、甘くないお菓子・和菓子も糖質 果物は少量に果物の糖質の主成分は果糖、果糖はブドウ糖よりも中性脂肪に変わりやすいので太る

糖質制限⑤ 食べてよい物

- ◆ 肉(牛・豚・鳥・ヒツジなど)
- ◆ 魚・貝類(えび・いか・かに・たこなど)
- ◆ 油脂(アマニ油・青い魚の油・オリーブオイル・ごま油・バター・ラード・ヘッド)
- ◆ チーズ・バター
- ◆ 卵
- ◆ 大豆 大豆製品(豆腐・納豆・油揚げ・湯葉・おから)

糖質制限⑥ 食べてよい物

- ◆ 葉物野菜や糖度の低い野菜 きのこと
- ◆ 控えめにアーモンドなどのナッツ類
- ◆ のり ひじき ワカメ コンブ 寒天 ところてん
- ◆ 醤油 マヨネーズ(無糖) 白みそ以外の味噌
- ◆ こんにゃく アボカド
- ◆ 焼酎 ウイスキー 糖質ゼロのビール ハイボール ウォッカ ジン

ノンカロリーの罠

- ◆ カロリーダウン、オイルダウンすることで、糖が含まれたり、人工の添加物が含まれることが多い手作りがもし不可能ならば、普通のマヨネーズやドレッシングのほうが・・・

よいあぶらを摂りましょう！

- ◆ ω -3系 必須脂肪酸 増やす！ γ -リノレン酸(亜麻仁・エゴマ・シソ油) EPA DHA(青い魚) 加熱禁止
- ◆ ω -6系 必須脂肪酸(サラダオイル)減らす 摂りすぎ・酸化しすぎがダメ
- ◆ ω -9系 (オリーブオイル)質のいいものを
- ◆ 飽和脂肪酸 適度に摂りましょう

トランス脂肪酸はダメ！！

- ◆ 動脈硬化の元 植物油に水素を加え化学反応 常温でも固体になるように加工プラスチック化 植物油は液体マーガリンは固まっている。マーガリン・ショートニング

*ショートニングはマーガリンから水分と添加物を除いて純度の高い油脂にしたもの

健康には腸管！！

きれいな腸なしに 美容と健康はありえない消化吸収免疫力 ビタミン合成 健康維持

乳酸菌・ビフィズス菌が必要 むか漬け、キムチ、納豆、ヨーグルト

慢性疲労・健康維持に点滴！

私たちの身体に必要なビタミンやミネラル、アミノ酸などをさまざまな症状・目的にあわせて点滴で投与約30~40分(濃度・個人差によって変更)時間をゆっくりビタミン剤などの投与時に血管痛の回避リラックスする目的



野球部報告

第2550地区 第20回 親善野球大会 2014年9月14日(日)

Bブロック優勝

出席報告 嶋田辰雄 委員長

会員数 47名 前々回 8月29日
 出席数 24名 訂正率 72.72%
 欠席数 23名
 出席率 61.54%

次回例会

9月17日(水) 外部卓話
 田巻秀樹 様
 「火焰太鼓山車復活巡業について」



プログラム

月 日	時 間	内 容
9月17日(水)	12:30~13:30	外部卓話：田巻 秀樹 様 「火焰太鼓山車復活巡業」
9月24日(水)	休会	21日(日)地区大会振替休会