

Weekly Report



事務局：460-0003

名古屋市中区錦1-13-19
名錦ビル7F

TEL: 052-211-3803

FAX: 052-211-2623

MAIL: 2760_nagoya@mizuho-rc.jp

URL: http://www.mizuho-rc.jp/

創立：1980年(昭和55年)1月10日

会長：堀 慎治

幹事：田中 宏

クラブ広報委員長：榎田 篤弘

例会日：毎週木曜日PM12:30～

会場：ヒルトン名古屋

2021-22年度

名古屋瑞穂ロータリークラブ

会長のテーマ

「瑞穂ロータリークラブを理解し、
瑞穂ロータリークラブライフを楽しもう」

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2021-22年度

国際ロータリーのテーマ

奉仕しよう

みんなの人生を豊かにするために
(SERVE TO CHANGE LIVES)

第1982回例会

～地域社会発展月間・米山月間～

クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2021年10月21日(木) 晴 第14回

司会：萩原孝則会場委員
斉唱：「四つのテスト」「それでこそロータリー」
ゲスト：大塚製薬(株)名古屋支店 田中涼子さん
：大塚製薬(株)名古屋支店 湯澤三枝さん

会長挨拶

堀慎治会長

皆さんこんにちは。本日10月21日は「あかりの日」です。1879年(明治12年)の本日電球が京都産の竹を炭にしてフィラメント(電球の発熱線条や電子管の直熱陰極)を作り電球を発明した日です。当時電球は世界中から7600種類もの素材を集めて光らせるというもので、当時はこのフィラメントが焼き切れる事が電球の寿命となっていました。その後タングステン線がフィラメントの主流になり、現在はLEDがそれに代わっていますが、基本的な構造は電球が発明したものと同じです。今では「あかり」のない世界は、私たちの暮らしの中では想像することさえできません。先人が発明したものを先人が改良し、私達が豊かな生活をしていることを忘れてはいけません。



今月24日は世界ポリオデーです。ロータリーは世界からポリオを撲滅するという活動を1985年から始めています。WHOは1994年にアメリカをポリオ無発生病と宣言し2000年に西太平洋地域、2002年にヨーロッパが続いて無発生病になりました。ちなみに日本は1960年に大流行となり1963年からワクチンの定期接種となりました。2020年にアフリカ大陸が根絶宣言され、残るはアフガニスタンとパキスタンの2国となりました。私達は引き続き「ポリオのない世界」を実現するために支援することも必要ではないでしょうか。

米山功労者表彰

湯澤信雄直前会長

堀慎治さんが第7回米山功労者マルチプルとして表彰されました。おめでとうございます。



幹事報告

田中 宏幹事

- ・次週10月28日(木)11:00より、推薦委員会がヒルトン4階「杉の間」にて行います。
- ・次々週11月4日(木)13:40より、第5回理事会、第3回CAをヒルトン4階「杉の間」にて行います。関係各位の方はご参加をお願いいたします。
- ・本日メールボックスに、11月7日開催の地区大会参加者の方々へ当日の案内を入れさせていただきました。例年現地で名札を配っておりまして、集合場所等は改めてご出席の方にご連絡いたしますので、当日お渡しさせていただきます予定です。

出席報告

渡邊将之出席委員

会員71名 出席47名(出席計算人数55名) 出席率 74.6%

ニコボックス

渡邊将之ニコボックス委員

- ・今月は誕生月でした。 梅村 昌孝さん
- ・妻の誕生日に素敵なお花を頂き感謝いたします。
10月15日の「4RC親睦ゴルフコンペ」で団体優勝出来ました。
皆様お疲れ様でした。 原田 敬生さん
- ・昨日(10月20日)、スポンサークラブである名古屋南RCで卓話をしてきました。
野崎さんご指導ありがとうございました。 市岡 正蔵さん
- ・4RCゴルフ対抗戦優勝おめでとう! 野崎 洋二さん
- ・4RCゴルフ会優勝おめでとうございます。
昨日は長谷川先生お世話になりました。 堀 慎治さん
- ・先日4RCコンペ、白組で優勝できました!! 同伴の鈴木実さんありがとうございました。
先日は長谷川先生お世話になりました。 村上 学さん
- ・祝!! 4RC対抗ゴルフ優勝!!
鈴木 淑久さん 岡部 光邦さん 渡邊 将之さん
- ・ゴルフ初ラウンドしてきました。スコア175。一緒に遊んでください。
内藤 晶文さん
- ・クラブ選手権では今川さんの強さに完敗しました。
精進します。来年は1回戦から対戦しませんように!! 長野 義明さん

委員会・同好会報告

4RC親睦ゴルフコンペ

開催日:10月15日(金)

10月15日(金)にございました4RC親睦ゴルフコンペで、4年ぶりにチャンピオンフラッグを奪回できたことをご報告したいと思います。
おめでとう御座います!感謝です!

各々上位10名の合計

名古屋瑞穂RC	728.8
名古屋南RC	756.8
名古屋南RC	770.8
名古屋東南RC	816.4

卓話

大塚製薬(株) 名古屋支店 田中涼子さん

今日から変えよう食生活 ～生活習慣病対策のヒント～

コロナ禍において、運動不足となり体重が増えたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「このままではダメだ!」と減量を目標にされている方もいらっしゃるかもしれません。安全の土台は「健康」です。生活習慣病対策のために、今日の夜から少しでも食生活を変えていただけるセミナーにできればと思います。

早速ですが、皆様はご自分のBMIをご存知でしょうか。BMIは肥満度を表す指標で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で値を出すことができます。目標とするBMIは、18~49歳の方で18.5-24.9、



50～69歳の方で20.0-24.9、70歳以上の方で21.5-24.9となっております。性・年代別の肥満者の割合を表したグラフでは、男女ともに40歳代になると急激に肥満者が増加していることがわかります。若い時は、男性は筋肉量が多く、腕や足がしっかりして、おなかの脂肪は少な目で、女性は肩や腕が細く、上半身が華奢です。しかし、年齢を重ねると、男性も女性もお腹まわりに脂肪がついてきます。また、男女別でみると、男性では腕や足の筋肉量が減り、女性では上半身の脂肪が増えます。体型の変化は、単に見た目の変化というだけでなく、健康に影響を与えることもあるので、注意が必要です。では、どんな影響があるのでしょうか。

はじめは不適切な食生活や運動不足など、ちょっとした生活習慣の乱れだったものが、肥満へつながり、高血糖などのリスクが出始め、メタボリックシンドロームを引き起こします。

さらに重症化すると、生活機能が低下し、寝たきりなどの要介護状態になってしまいます。様々な病気を引き起こすリスクも増加するので、健康的な生活習慣がやはり大事です。

ここでご質問です。皆様の中で、節々の痛みや気分の浮き沈み、肩こり、疲れやすい、眠れない、体調が悪い・・・といった、原因は分からないけれども何だか調子が悪いなあと思われる方はいらっしゃいませんか。このような不定愁訴を抱えられている場合、カラダの調子を整えるビタミン・ミネラルが不足している場合があります。また、節々の痛みは筋肉量が低下し、カラダを支えられなくなっている可能性もございます。筋肉づくりやカラダの調子を整えるためにも、しっかりとバランスのとれた食事が必要なのです。健康維持のためには、自分に見合った栄養をとること、十分にカラダを休め眠ること、適度な運動をすること、この3つが必要です。本日は栄養の部分のみをお話させていただきますが、休養・運動が重要なことも覚えておいてください。

食事には栄養バランスが大事とよく耳にしますが、栄養バランスは、車に例えて考えることができます。車は、ボディーだけでは走りません。ガソリンだけでも走りません。栄養も同じで、五大栄養素のどれかが欠けると健康的な生活を送ることはできません。

①「タンパク質」は、車のボディーやエンジンに例えられます。筋肉や内臓、皮膚など体を作ります。肉や魚、大豆などに多く、牛乳やチーズなどにも含まれています。

②「炭水化物」と「脂質」は車のガソリンに例えられます。炭水化物はごはんや麺、パンなど主に主食となっているものです。脂質はそのまま油のことで、植物油の油や、豚や牛などの脂を指します。

③「ビタミン」や「ミネラル」は車のオイルや潤滑油に例えられます。ビタミンは野菜や果物に多く含まれているビタミンCなどが代表です。お肉にお魚、脂ばかりをとって、野菜や果物、海藻などを食べないとカラダがだるくなる等の症状が出ます。

では具体的に、どのようなバランスで摂ればいいのでしょうか。主食・主菜・副菜について簡単な揃え方をご紹介します。主食・副菜・主菜のバランスをつかむためには、お弁当箱で考えるとわかりやすいです。お弁当箱の半分に主食のごはんを、残りの半分は、1/3に主菜を詰め、2/3に副菜を、主食3：主菜1：副菜2にすると、理想的な栄養バランスになります。実は、この面積比で詰めると、お弁当箱の容積とエネルギー量が、ほぼ同じになります。

また、野菜はたっぷり食べましょう。野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれており、カラダの調子を整えるなど、様々な疾病予防にも役立ちます。厚生労働省は、1日の野菜摂取目標量を350gとしています。どの年代も野菜不足となっています。なかでも働き世代に不足が目立ちます。1食だと約120gですが、具体的にどれくらいの量かと言いますと、生野菜なら両手いっぱい野菜が乗る量です。加熱した野菜なら、片手に乗る量です。ランチについてくるサラダでは、全然足りていないですね。たくさん食べるコツは、加熱すること。同じ量でも、加熱をすることでかさが減り、食べやすくなります。野菜炒めやおひたし、野菜スープなどもオススメです。

ここから朝食の大切さについても少し触れていきたいと思います。ある研究では、朝食欠食者は肥満になるリスクが高い、肥満の原因は生活リズム(時計遺伝子)の乱れにある、と報告されています。朝食抜きは、本来なら消費されるはずの80kcal～100kcalが節約され、深夜の食事は40kcal～50kcalの脂肪が蓄積されるといわれています。一食少ないはずが、約120-150kcalのカロリーがプラスされ、かえって太るリスクが高まることもわかっています。

朝食を食べた方が良いということは多くの方がご存知かと思えます。では、何を食べればいいのでしょうか。弊社の研究所にて、朝食の種類と暗算作業の能率について試験を行いました。健康成人男性20名を対象に、「洋風パン食(バランスの良い食事)」、「栄養調整食品(弊社製品カロリーメイト)」、「おにぎりのみ」、「何も食べない」といった4つのグループに分け、食べた後の暗算作業の能率を測定したものです。

その結果、おにぎりのみのグループと、朝食を食べていないグループで

は、試験開始から終了まで暗算作業に大きな変化は見られませんでした。一方、洋風パン食、栄養調整食品を食べたグループは、食べた直後に暗算作業の能率が上がったのです。

バランスの良い朝食を摂ることで、午前中の仕事の効率アップも期待できるといえます。

もし朝食を摂らなかった場合、エネルギーの摂取が午後に偏り、1回の食事にまとめて食べる量が多くなってしまふこととなります。空腹時間が長く続いた後にたくさんの食事を摂ると、血糖値が急上昇し糖尿病や肥満など様々なリスクが増大します。食後血糖値を上げない工夫として『野菜から先に食べる』こともポイントの一つです。野菜に含まれる食物繊維などが血糖値の上昇を抑えると言われていています。

なかなか野菜を食事の中でそえることが難しい時もあるかと思えます。そんな時は、トクホ製品(弊社製品「賢者の食卓」※難消化性デキストリン含有))を活用するのも手段の一つです。トクホ製品(弊社製品「賢者の食卓」※難消化性デキストリン含有))を用いた試験の結果をご紹介します。「うどん定食と一緒に普通のお茶を飲んだ場合」、「うどん定食と一緒に難消化性デキストリン5gを配合したお茶を摂取した場合」、「うどん定食と難消化性デキストリン配合のお茶を摂取した場合」を比較したところ、難消化性デキストリン配合のお茶を摂取した場合は、食後120分までの血糖値上昇の累積値が24%抑制されたことがわかりました。また、難消化性デキストリン配合の清涼飲料水は、普通の清涼飲料水を飲んだ時よりも、食後6時間までの血中中性脂肪の上昇を27%抑制したという結果も出ております。食物繊維がとりづらい時にはトクホ製品を活用してみるのも一つの方法です。

本日のセミナーのまとめです。①朝食版、きちんと食事をしましょう。②主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく食べましょう。③不足しがちな野菜はたっぷり摂り、ベジタブルファーストを心掛けましょう。現在の健康はもちろんのこと、これからの健康を意識して、生活習慣の改善に取り組むことが大切です。日々の食事を見直すことが健康への第一歩です。今日の晩御飯から、少しでも実践頂ければ幸いです。

身近な会員の話題

熱田神宮「剣の宝庫 草薙館」



元号が令和に変わったことを記念する熱田神宮の事業の一環で、刀剣専門の展示館「剣の宝庫草薙館」が建設されました。こちらでは、国宝で鎌倉後期に作られた短刀「来国俊」などを見る事ができます。

長野義明さん



例会のご案内

■今週の卓話

10月28日(木)

テーマ：私の故郷について
卓話者：米山奨学生 周軒さん

■次週の卓話

11月4日(木)

テーマ：ロータリー財団プログラムについて
卓話者：地区資金推進委員会 副委員長
近藤 茂弘さん

■次々週

定款により休会