



碧南ロータリークラブ週報

第2359回例会 平成19年4月25日(水)

● 会長 杉浦健次 ● 幹事 石川春久 ● 会場監督(SAA) 棚田道和

■ 例会日 毎週水曜日 12:30

■ 例会場 碧南商工会議所ホール

■ 事務局 碧南商工会議所内

〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町90

TEL <0566> 41-1100 FAX <0566> 48-1100

ホームページ: [http:// www.hekinan-rc.jp/](http://www.hekinan-rc.jp/)

E-mail: info@hekinan-rc.jp

■ 会報委員 角谷信二・新美惣英・清澤聡之

2006~2007年度
国際ロータリーのテーマ

LEAD THE WAY

率先しよう

できるひとが
できるときに
できるところで

率先しよう

● 斉唱

ロータリーソング「ロータリー讃歌」

● 本日のメニュー

和風弁当 とんがり帽子

会長挨拶



杉浦健次会長

過日4月21日の春の家族会、御園座における「陽春花形歌舞伎」には、ご家族ともども多数の参加を賜り有意義に挙行ができ誠にありがとうございました。とりわけ親睦活動委員会の皆様にはたいへんお世話になり、日本の文化を堪能でき感謝を申し上げます。また、4月12日に行われました碧南RCがホストを致しました「3クラブ親睦ゴルフ大会」は快晴の中、多数のご参加を頂きまして楽しくプレーをする事ができました。杉田茂・新美真司・伊藤正幸・鈴木並生・新美宗和の皆様方が実力発揮をなさいまして団体戦優勝の栄誉をあげて頂き、碧南RCの面目躍如というところでございました。色々お世話を頂きましたゴルフ幹事の皆様に心より御礼申し上げます。

さて、4月20日に碧南市体育協会総会が臨海体育館で、22日には碧南市心身障害者三団体合同総会が文化会館でそれぞれ行われ出席をして参りました。そして、昨日4月24日には刈谷RC、高浜RC、知立RCとの4クラブ会長・幹事・事務局員の懇談会を碧南RCのホストで開催を致しました。今回は次年度へのバトンタッチの意味合いも含め会長エレクト・副幹事にもご出席を賜りました。各クラブとも今年度の報告、次年度の方針を述べて頂きましたが、もう少しでゴールのテープを切る立場と、いよいよスタートをする立場の違いが交錯し、それなりの雰囲気でありました。それでも大変盛りあがった楽しい集いでした。鈴木敏弘次年度会長に心より激励のエールを送りたいと存じます。それでは本日も宜しくお願い申し上げます。

ベネファクター認証状 授与



中根佑治君



木村克美君

幹事報告

- ・他クラブの例会変更等は幹事報告書の通り
- ・5月2日は定款第5条第1節の規程により休会



副幹事報告

- ・次年度のためのRI第2760地区協議会登録者へのご案内

委員会報告

〈出席奨励委員会〉

総会員数 79 名 (内出席免除者 13 名) 出席者 67 名	
出席対象者 59 / 66 名	出席率 89.39%
欠席者 12 名 (病欠者 0 名)	前々回修正出席率 98.48%

〈ニコボックス委員会〉

※三週連続出席率100%の場合は記念品を差し上げます。

- 杉浦 健次君 4/23開催の碧南市危険物安全協会の定期総会にて杉浦勝典会員の後を受け会長職を拝命いたしました。宜しくお願ひ申し上げます。
- 杉浦 健次君 } 4/12の3クラブ親睦ゴルフ大会並びに4/21の春の家族会には多数のご参加を
石川 春久君 } 賜り本年度を盛り上げて頂き誠に有難うございました。感謝、感謝。
- 岡田 起勇君 愛知県宅地建物取引業協会碧海支部の総会無事終わりました。
- 杉浦 勝典君 碧南市危険物安全協会の会長を2期4ヶ年務めさせて頂きました。有難うございます。後任の会長には杉浦健次さんです。頑張ってくださいようお願いします。
- 鈴木 輝彦君 仕事で良い事がありました。
- 長田 豊治君 碧南藤井達吉芸術文化現代第12号が出来上がりました。今年度も芸術文化振興会へのご入会をお持ち申し上げています。
- 長田 銑司君 卓話の三浦正彦先生をご紹介します。先生ようこそおいで下さいました。よろしくお願ひいたします。
- 平岩 辰之君 「春の家族会」、歌舞伎観劇では、皆様のおかげを持って無事終えることが出来ました。ありがとうございました。
- 奥田 雪雄君 新美孝さんには、当院セキュリティー設置で大変お世話になりました。5月1日、2日に設置されます。
- 角谷 信二君 碧南市危険物安全協会の定期総会にて杉浦勝典会長より団体表彰を頂きました。
- 清澤 聡之君 4月20～22日の3日間、三河別院で、蓮如上人500回御遠忌法要が、盛大に厳修されました。
- 岡本 明弘君 良い記念になりました。
- 堀田 益隆君 しんくみ業界のコンピュータシステム更改のため、5月3日より6日までATM等を休止します。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。
- 榊原 健君 過日日曜日平成19年度サッカー少年団の入団式を無事行う事が出来ました。多くの父兄も参加して戴き盛大に行なえました。
- 杉田 茂君 3クラブゴルフコンペのロータリークラブ内にて優勝しました。

〈出席奨励委員会〉

遠征予定 (6/13・14) 浜松国際ホテル宿泊

「一日に 何を どれだけ どのように食べる？」

名古屋学芸大学名誉教授 三浦 正彦氏

食というものをもう一度考え直さなければいけない時期に来ています。食というのは文字通り人を良くすると書きます。ブリアサバランというフランスの生理学者が200年も前に、食べ物によってその人の性格も変わると言っております。今も言われる様にカルシウムをよく取っている人は気持ちが落ち着いた人だし、黒豆や大豆を好む日本人は非常に思いやりのある民族だといわれております。



ところで、本日皆さんのお弁当の食べ方は非常に早いと思います。食事の時間は18分から20分は欲しいと思います。夜は1時間近く欲しい。朝は20分程度でいいと思いますけども。食べ方によって寿命は短くなります。1日に食事にかかる時間が長ければ長い人ほど長寿者が多いです。もっとも年を取れば噛む時間も長くなるかもしれませんが、今日召しあがったお弁当は750kcalです。男性の一日にほしいカロリーは2400kcal欲しいです。本日の食事が心づくしだと思ったのは、男性と年齢を考えての事でしょうが、私たち男性が食べていない食品がかなりたくさん入っていました。一つは海藻です。汁にも酢のものにも煮物にも入っていました。これは元気で長生きする為のカルシウムが多い食品が海藻類ですからしっかり取ったほうが良い。朝の味噌汁を調査しますと、長寿者と短命の人では中身が違います。特に毎日欠かさず豆類の豆腐が必要です。味噌汁の具の量は箸が立つくらいまで増やした方が良く、日常生活には大事です。一番健康で長生きする一つの基準に標準体重があります。標準体重 (00.0kg) = 身長² (00m × 00m) × 22で表しますが、この22が一番病気にかかりにくい係数です。25になると肥満体ですから今流行のメタボリックシンドロームのはしりです。やせている人は18.5位です。テレビの女性司会者やファッションモデルの女の子は18.5です。18.5はどれ位かと言いますと、テレビ画面ではふっくらと普通に見えますが実際は頬骨が出ているくらいの感じです。25になると内臓疾患から血圧が高くなって糖尿病になりやすいので、標準体重は守って頂きたい。

<一日のエネルギーの日安 (00kcal) = 標準体重 × 25~30kcal >

「食」の条件は5つです。①うまくて塩分をひかえた食事②やすくて経済的③身になる。食べ過ぎると体の中に保存していき皮下脂肪となります。20歳位の子の食事を40・50代の方が食べていたのでは問題が大きすぎます。食べる量を減らしましょう。④安全・安心です。問題は解決する方向にあります。いま、牛丼を食べる必要があるのか。私たちが食べている食物の60%は輸入食。それが安全なのか、それを食べたとき安心できますか、ということです。⑤タイムリー。これから問題になるとおもいますが、美味しいものと結びついていきますが、まず小さい意味では時間です。刺身のようにすぐ食べた方が美味しいというものもあれば、漬物のように半年、1年と置いた方が美味しい梅干のように100年もつ物もあります。薄らいでいるのが季節です。本来なら若葉が出て、桜の花が散って青い葉が出て、その時期からタケノコが出てくる。食べ物というのは旬が大事だと教わりました。旬とはどういう意味かと申しますと1ヶ月を3つに分けて上旬・中旬・下旬とします。旬というのは10日間という意味です。タケノコ (筍) というのは竹冠に旬と漢字で書きます。土に芽を出して10日経ったら竹冠はずれてできあがったのが竹になり旬はずれたよということで、土から顔を出して、良いところ10日間、10日経つとかなり太くて堅くなって食料にはむかない。春は春、夏は夏で食品があるわけですがけれども、今残念な事に品種改良と育て方が進んできたからでしょうがトマト、ピーマンも一年中でている周年野菜。旬のものの方が本来は栄養価が高いといわれております。出回り期と旬は違う。食の条件がはずれている。これはどうすればよいのか。時には美味しい処、美味しい店で食事をされるのは良いので

すが、家庭料理では出盛りのものを利用していく時代になったのではないのでしょうか。皆様の食卓はいかがでしょうか。実際には食の条件を満たすのは難しいですが健康のためには毎日毎日の食べ物の積み重ねが大きく影響しますので守って頂けたらと思います。さて、4つの食品群というものがありますが第1群といますのは毎日欠かさず取らなくてはならない食品と考えてください。加齢にともない食べ物の吸収率が落ちていくのが普通ですのでたんぱく質はしっかりとって頂きたい。表の50～69歳の欄を見ていただくと乳製品なら男性ですと一日に250g牛乳ビンで1本取ったほうが良い。牛乳は飲まない方が良いと言う説が一部では出て来ましたがとんでもない事で、骨も非常にじょうぶになりますから、あまり骨折の心配をしなくて良いわけです。牛乳が苦手な人は6ポーションのチーズ1個お召し上がり下さい。学校給食のない地域の子供たちのお母さんにはお弁当にチーズを1個忘れないで入れておいて下さいと言っております。カルシウムを充分取れている子供は身体も大きくなりますし心の落ち着きと、活発に動く可能性が高いです。卵は正味50g取りましょう。卵が良いのはたんぱく質の質がいいのです。吸収率が良いですし栄養価が高い。問題なのはコレステロール値が高いのでコレステロール値が高いことを気をつけなさいといわれている人は卵を止めて豆腐を取られたら良いです。豆腐は80gです。たんぱく質はそれぞれ25gずつあります。できれば120g位取って頂きたい。それから野菜は小学生から大人まで一日350g取って下さい。今増えてきている疾病の中では胃腸関係が大きく影響しますのでもっと野菜を多く取る事がポイントになってきます。野菜は色の濃いものを取って下さい。にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、葉野菜を合わせて350gお取り下さい。もやしもビタミンCの多い野菜ですけれども栄養価で考えると色の濃い野菜を中心に取られると良いです。量にしますとご自分の両手のひらをくっ付けて立方体にした位の生野菜の量です。一日で、ほうれん草1把が200gですので4人家族ですと1人50g、ブロッコリーを2本食べてトマトを4分の1個食べればほぼ理想的な数字です。芋類100gはじゃがいも1個分くらいの大きさです。果物は200g、理想的なものは柑橘類です。夏みかんですと1個400gありますから皮を取って2人で半分ずつ食べれば理想的な量です。穀類は茶碗で日に3杯から4杯、若い人は5杯食べても良いです。砂糖は5gから10g位。砂糖の量は減らした方がいいです。栄養的に考えるとエネルギー源として非常に大事ですが、取りすぎは生活習慣病の引き金になり易いので気をつけましょう。以上が大体の食品の目安です。

ところで、今日食べて明日元気になるという食品は一つもありません。くすりは即効性があります。強い刺激があるものは薬害的なものが出てきますので、今まで通り食品としてのとらえ方は昔なりにあまり変わらないだろうと思います。ただ油の量だけは少しひかえて、油で炒めたものを一品とか、油であげたとんかつ、てんぶらを2日に1度くらいの量にされるとより健康になっていただけるとは思いません。ご静聴ありがとうございました。

次回例会案内 平成19年5月16日(水)
クラブフォーラム 「地区協議会報告」