



RI. DISTRICT2610. UOZU WEST ROTARY CLUB

魚津西ロータリークラブ会報

9月6・13日
2016-2017年度

2016-2017年度 R.I. テーマ



「夕映え」 写真提供：長田 達明 会員



人類に奉仕する ロータリー

◆ 会 長 三浦 茂 ◆ 幹 事 南 勇人 ◆ 発 行 会報委員会 9月担当 富 川

第2372回例会 9月6日(火)

- ◆ 点 鐘 牧野 健吉 会長代理
- ◆ 司 会 南 勇人 幹事
- ◆ 国歌斉唱
- ◆ ロータリーソング 「奉仕の理想」
- ◆ 四つのテストの唱和 職業奉仕委員会
- ◆ 会長挨拶
- ◆ 出席報告 (森本委員長)
 - ・ 出席率 会員30名中(出席免除者2名) 20名 71.42%
 - ・ 欠席者 芦崎さん、石崎君、慶野君、木下君、三浦君、扇谷君、富川君、吉野さんの諸君
 - ・ 前々回 (2370回) の修正 長田君がメーク・アップ 57.14%→60.71%
- ◆ ニコニコボックス

今週までの合計額 132,000円

- ◆ 幹事報告
 - 国際ロータリー日本事務局より
 - ・ 「財団室 NEWS」
 - ロータリー米山記念奨学会より
 - ・ 普通寄付金送金明細の登録完了
 - ロータリー米山記念奨学会より
 - ・ 特別寄付金明細書をファイル共有サービスに配置しました
 - ロータリーの友事務所より
 - ・ 『ロータリーの友』 英語版2016-17年度版 11月中旬発行

☆ 9月度例会案内

	活 動 内 容	例会場
9 / 13(火)	卓話担当：芦崎さん Rの友・R情報	信金5階
9 / 20(火)	夜間例会	喜 楽
9 / 27(火)	交換卓話： 魚津RC会長エレクト	信金5階

★ 9月のSAA補助

森本君・森君の諸君です。よろしくお願いします。

◆ 卓 話 「私の職業に関して」



柴 垣 尚 一 君

今日は私自身の職業に関して改めて考えて見ますと、これで良かったのかと思うことがあります。よく周りの人に朝が早くて、休みのない仕事は辛くないですかと言われますが、自分自身は辛いとは思っていません。何時も言っていることですが、現時点の仕事はベストではないのでしょうか。唯年齢が重なってくるとつらい時もあります。私は、仕事上適当な運動と、人とお話が出来ることが自分の活性に繋がって要と思っています。

創立1968年 (昭和43年) 5月27日〔第2610地区内創立順位19〕

例 会：火曜日 12:30 於. いかわ信用金庫本店5 F TEL (0765) 24-1155 第3例会 18:30 於. 喜楽 TEL (0765) 22-0715

第2373回例会 9月13日(火)

- ◆ 点 鐘 三浦 茂 会長
- ◆ 司 会 南 勇人 幹事
- ◆ ロータリーソング 「我等の生業」
- ◆ 会長挨拶
- ◆ 出席報告 (森本委員長)
 - ・ 出席率 会員30名中(出席免除者2名) 19名 67.85%
 - ・ 欠席者 原君、石崎君、久津谷君、木下君、小林君、
扇谷君、柴垣君、関口君、関君の諸君
 - ・ 前々回 (2371回) の修正 メーク・アップ なし

🌸🌸 ハッピーバースデー 🌸🌸



8月20日
富川君



9月20日
長田君



9月21日
佐々木 君

◆ 幹事報告

- 富山県商工会議所青年部連合会・40周年実行委員会より
 - ・創立40周年記念祝賀会の御礼について
- 全日本大学女子野球連盟・全日本大学女子野球選手権大会魚津市実行委員会より
 - ・御礼状
- ガバナー事務所より
 - ・【滑川 R C 様】例会場及び事務所住所名称変更のご案内
- 比国育英会バギオ基金より
 - ・バギオだより第56号
- ロータリー財団より
 - ・ロータリー財団ニュース 9月号
- 国際ロータリーより
 - ・2016年「手続要覧」について
- ロータリー米山記念奨学会よりより
 - ・ハイライトよねやま198

☆ 9 月度例会案内

	活 動 内 容	例会場
9 / 20(火)	夜間例会	喜 楽
9 / 27(火)	交換卓話： 魚津ＲＣ会長エレクト	信金５階

★ 9月のSAA補助

森本君・森君の諸君です。よろしくお願いします。

◆ニコニコボックス

- ・加納綾子さん：ロータリーの友9月号に馬場あき子先生に御取り上げ頂きありがとうございました。
- ・佐々木祐司君：先週の木曜日、北日本新聞のタクシー乗車の記事に結構大きく掲載されました。ありがとうございます。

今週までの合計額 150,000円

◆ 卓 話 「健康な食事の9ヶ条」



芦崎 里香さん

1. 3食規則正しく食べましょう。

- ※ 基本はあくまでも、3食きちんと食べること。深夜の飲食と朝食抜きは仕事の邪魔とも言われ、太るもとです。前回はしっかり、昼はたとえ遅く、夜は早く、このリズムで食生活を送ることで、太ることは、大過ぎなくとも、ゆっくりと食事の時間を楽しみながらいただくのが良いですね。
- ※ 毎食多量の副菜を添えて！ *
- ※ 日本での飯の食いとは、いろいろなおかずの入ったお釜が基本のこと。たとえチャーハンで済ませるとしても、サラダや海草類を補足すると、もう一品もたべなべ。野菜・豆腐・小魚・小炒・海藻・海草類を添えるのがよいです。

2. 意識していろいろなものを食べましょう。(目標は1日30品目です)

- 健康な食事は栄養バランスの良い食事です。その為には肉も魚も野菜も、豆も卵も、いんげん豆も大豆も、干し椎茸も干し椎茸でも何でも食べなければいけません。必要な栄養素が足りていない栄養不足の人が増えています。原因は、牛乳のかわりに牛乳や、一面料理が増えているからです。これを続けるなら、脂肪分・脂質・塩分ばかりを摂り過ぎて、カルシウムやビタミン・ミネラルが足りなくなってしまうでしょう。
- 食品を等やすコップは、朝食と昼食を重視すること。
- 健康維持のためには1日に30種類以上の食品をバランスよくのべたことです。あなたは一日に何種類かの食品を食べていますか？一度試してみてください。
- いんげん豆を食べるにはにんじん・食塩分を減らす。トーストやおにぎりだけでなくお弁当にしないこと。景観、景観としてください。

3. よく噛んで腹八分目を守りましょう。

- 早食い、ながら食いは食べ過ぎのちとです。よく噛んでゆっくり食べれば、早食いした時の3分の2程度の量でお腹がいっぱいになるはずです。テレビを眺めながら、新聞を読みながら食事をしていませんか？ そんな人はきっとあまり噛まずに飲み込んでいます。



4. 塩分は1日10以下を心がけましょう。

- 塩分の摂り過ぎは高血圧のもと。高血圧は脳卒中や心臓発作のもとです。また、日本人に腎臓が多いのも塩分の摂り過ぎと関係があるといわれています。健康の基盤は塩分がよいというところから始めたいですね。



5. 動物性脂肪は控えめに！

- 魚以外の動物性脂肪には血中コレステロールを上昇させる働きがあります。摂りすぎると脳卒中や動脈硬化を招きます。肉食中心の食生活はやめましょう。しかし、肉を減らしたらとって、蛋白質の摂取量まで不足しては何にもなりません。普通の食事に蛋白質と脂肪が混ざり合っていますから、次のような割合で食べれば、脂肪も蛋白質もちゃんと良い脂肪が摂取出来ます。

- ★一日に摂りたい蛋白質の目安★
- ★「動物性たんぱく質」：「植物性たんぱく質+魚」＝ 1 : 1



6. カルシウムをたっぷり摂取しよう！

- 厚生省の調査によると、日本人の平均カルシウム摂取量は平成3年まで一日当たり541mg。健康のためには一日600mg必要といわれていますから、まだまだ不足している人が多いという事です。カルシウムを多く含む食品として小魚や乳製品があげられます。

- 海藻のカルシウムに注目しよう ●
- 小魚や牛乳はカルシウム摂取のために欠かせない食品ですが、これらの食品よりも少量ながらもはるかに吸収率の高いカルシウムがフカメや昆布・ヒジキ等の海藻に含まれています。海藻のカルシウムの吸収率は厚層用カルシウムの3倍ともいわれています。もっとも海藻をすりましょう！

7. 野菜・海藻をたっぷり摂りましょう。

- 外食や一皿料理を続けていると、不足するものは何だか
 思いますか？そう。野菜や海藻類です。野菜や海藻は私
 達の身体に大切な栄養素・ビタミン・食物繊維源です。
 不足すれば体内の代謝が悪くなり、欠乏症を起こす場合
 もあります。また、ビタミンや食物繊維には成人病や癌
 を防ぐ効果もあるといわれています。健康である為、
 ビタミン・ミネラル・食物繊維を意識して毎日たっぷり
 食べましょう。

8. 一日に一度は魚料理を食べましょう。

- 沖縄の魚は長生きなのは海藻や魚をたくさん食べてきたからだといわれています。また、工スエーデンの人々が元氣なのも魚を食糧にしているからそうです。日本人は昔から魚をたくさん食べてきた民族でした。この約10年でその生活習慣がすっかり肉中心の欧米化された食生活に変化してしまいました。魚の脂肪には成人病を予防する働きもあります。一日に一度は魚が登場する食卓に、戻したいですね。特に子供の頃から魚を食卓が大切です。

9. 大豆・菌類・乳製品も大切です。

- 大豆はとても優れた蛋白質源です。特にお米の栄養価の良さをさらに引き出す力を持っています。また牛ノコ類は成人病や癌を予防する働きがあるとも言われます。牛乳や乳製品も欠かせない蛋白質とミネラル・カルシウム源です。しっかりと意識して毎日の食生活に取り入れていきましょう。

～最後に～
若さを保つためにももっと和食党になろう！

「あなたの食事のバランスをチェックしてみてください。」

- ▶ 診断1：○が2個以下の人 素晴らしい食事のバランスです。このまま続けていきましょう。
- ▶ 診断2：○が3〜7の人 ややバランスに欠ける危険があります。9か条を振り返って覚えていきましょう。
- ▶ 診断3：○が8ヶ以上の人 問題ありです。基本的な食生活の見直しから始めましょう。