

# 行田ロータリークラブ

RI会長: 李東建/ガバナー: 真下和男

会長: 小林 一好/幹事: 小椋 剛

クラブ会報委員会

委員長: 境野 登章 / 副委員長: 持田 朋春

委員: 福島 伸悦

例会日: 木曜日

午後 12:30開会

会 場: 行田市 商工センター



第2116回 例 会 (2009年6月11日)

## 第四十五回 例会 卓話 栄養士 丸橋悦子様



- ★ 点鐘
- ★ 国歌斉唱 君が代  
ロータリーソング斉唱 第1週 奉仕の理想
- ★ 四つのテスト
- ★ 来訪者紹介
- ★ 会長報告 小林 一好会長
- ★ 幹事報告 小椋 剛幹事
- ★ 本日の卓話 栄養士 丸橋悦子様
- ★ にこにこ報告 スマイルボックス委員会
- ★ 出席状況報告 出席奨励委員会
- ★ 点鐘

### ★ 来訪者紹介

#### ★ 小林 一好会長

本日卓話をして頂く、栄養士の丸橋悦子様です。  
丸橋様、どうぞ宜しくお願い致します。



### ★ 会長報告

春から夏に季節が移る頃、雨の日が多く成り入梅になります。  
カレンダーには毎年 6月11日に入梅と記載して有り、「節分」「彼岸」「八十八夜」と同じで、日付が決まっています。  
また、「梅雨入り」と言う言葉は気象用語で、気象状況を表しています。  
梅雨は日本だけでなく、中国・東南アジアの地域にもみられる、季節現象です。  
梅雨の間は湿度が高く成るため、カビが発生しやすくジメジメとしていて決して心地よい季節とは言えません。  
しかし農業の田植え前後の稲作には天からもたらせた恵の雨で、この雨がなければ作物が実らず夏の水不足も生じてしまいます。「梅雨」「入梅」と書くのは、梅の実が黄色く熟する頃に降る雨だからと言う説があります。  
話は変わりますが、予定しておりました白河・行田児童交流会が新型インフルエンザの影響を受け児童の大事を優先致しましてやむを得ず中止と成りました。残念でした。事前に色々計画しておりました、青少年委員会の鈴木委員長をはじめ関係者の皆様におかれましてはガッカリした事と思います。ご苦労様でした。  
やはり予定しておりました事業が減る事は、寂しいものです。～会長報告 次のページへ続く～

#### ★ 小林 一好会長

～会長報告 続き～

今月は親睦活動月間です。今年度、会員がだいぶ減ってしまいます。よって、富田年度の事業が充分に行えませんが、皆様と共に会員増強を行って多くの事業を行いたいと思いますので、是非入会予定者を探して頂きたいと思います。

今日の卓話は栄養士の丸橋悦子様のお話です。

自分の健康管理は自分しか出来ませんので、しっかりお聞きしたいと思います。

## ★ 幹事報告



## ★ 小椋 剛幹事

皆様こんにちは。先週6日～7日に予定されておりました、白河第一小学校と行田市立中央小学校との児童交流会は、インフルエンザの流行により残念ながら中止となりました。中止に伴い通常通り6月4日(木)の例会を行うか協議しましたが、急な変更と言う事で会員皆様の予定調整も大変であると判断して、クラブ定款第五条・第一節(C)(地域社会に渡って流行病が発生した場合)を適用し休会と致しました。本日、健康管理横田委員長に担当して頂きまして、何度か予定日の変更がございましたが栄養士の丸橋悦子様をお迎えし「健康のための食事療法」と題しまして卓話を頂戴致します。丸橋悦子様、宜しくお願い致します。

続きまして本日小林年度最後の理事会が開催されました。承認事項を報告致します。

※6月のプログラムが承認されました。FAX等にて連絡致します。

※最終例会企画案が親睦委員会より提出され、承認されました。

※木村滋会員より退会届けがあり、6月30日をもって退会する事が承認されました。

以上、幹事報告でした。なお、最後になりますが、6月25日小林年度の最終例会ですが、会員の皆様が声を掛け合ってお誘い頂き全員参加の100%例会にして頂きたいと思いますので、ご協力の程宜しくお願い致します。

以上、幹事報告と致します。ありがとうございました。

## ★「ロータリーの友」読み処紹介 内山俊夫会員

6月号より紹介させて頂きます。RI会長は、RIテーマをなぜ「夢を形に」にしたかが書いてあります。32ページには、2570地区の活動が報告されおります。渡邊会員が編集されております。認知症の理解と予防に関して載っています。認知症は、家族の手助けが必要になってきます。内容に関しては、後ほど読んで下さい。今回で、私の発表も最終回となりました。1番参考になったのは、私自身でした。皆様に感謝いたします。1年間、ありがとうございました。



## ★卓話講師紹介 横田康介委員長

本日卓話をして頂きます、栄養士の丸橋悦子様です。丸橋様、どうぞ宜しくお願い致します。まず最初に、少しのお時間を頂き私の方からお話をさせて頂きたいと思います。丸橋様とお付き合いさせて頂く事により、ありがたい事に痩せる事が出来ました。私は何をどう努力したかと言いますと、特に何も努力をしていないのです。ただ先生よりお聞きした、「毎日食べた物を書き出してみてください」と言うのを実行しました。～卓話講師紹介 次のページへ続く～





～卓話講師紹介 続き～

その中で気づいた事は、改めて書き早速始めてみましたが、もう昨日食べたものも忘れていた次第です。そして食べながら、書くようになりました。書き出したものを見てみると、これは食べすぎだよなあと感じるようになりました。そうこうするうちに、自然と食べる量が減ってくるものです。次に感じた事は、以前食べられた量が食べられなくなってきたと言う事です。胃が小さくなってきたのでしょうか。～～～以下略～～～

## ★ 本日の卓話 栄養士 丸橋悦子様

テーマ 「健康のための食事法」



### 食習慣を見直しましょう。

※夕食のご飯を、2膳から1膳にしたら……約1キロ減

※朝食のパンを2枚から1枚に減らしたら……約650グラム減

※缶コーヒー3本を1本に減らし、お茶等に変えたら……約700グラム減

※加糖コーヒー3本を、低糖に変え3本にしたら……約300グラム減

※毎日のチョコレート1枚を、おまんじゅう1個に変えたら……900グラム減

※毎日のおせんべいとクッキー2枚づつを、1枚づつにしたら……約1キログラム減

※毎日のビール大瓶2本を、350mlの缶ビール1本にしたら……約1.4キログラム減

※毎日のビール大瓶2本を、週3日間にしたら……約1.2キログラム減

一ヶ月続けると、これだけ減らす事が出来ます。

### なぜメタボ対策をしなくてはならないのか。

メタボ対策として、ただ減量だけすればよい訳ではないのです。

テレビ見ながら食べたり不適切な食生活、そして運動不足等がレベル1……直すなら今だよ～。

肥満・高血糖・高血圧・高脂肪などが、レベル2……戻れなくなるよ～。

肥満症・糖尿病・高血圧症・高脂肪症などが、レベル3……本当に危ないんだぞお～。

虚血性心疾患・脳卒中・糖尿病の合併症 レベル4

半身の麻痺・日常生活における支障・認知症 レベル5

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らす事で危険因子の全てが改善。高血糖・高血圧・脂質異常＝内臓脂肪型肥満  
運動習慣の徹底 食生活の改善→内臓脂肪の現象→高血糖・高血圧脂質異常がともに改善。～～～以下略～～～

## ★ 謝辞 小林一好会長

丸橋様、本日はありがとうございました。  
メタボ対策をしないと大変な事になるという事と、  
それからお食事の話と、ありがとうございました。





★ にこにこ報告

スマイルボックス委員会 大野年司委員

● 小林会長	栄養士の丸橋様 卓話有り難うございます。梅雨に入りました。お体を御自愛下さい。私の年度最終理事会が今日終わりました。有り難うございました。(^-^)(^-^)
● 小椋幹事	丸橋様 本日の卓話ありがとうございます。梅雨に入りました。皆様健康に留意して頑張りましょう。(^-^)
● 富田会員	過日の白河との交流コンペ お蔭様で優勝できました。ありがとうございました。
● 大島会員	いつも欠席つづきで申し訳ありません。
● 大島会員	誕生記念ありがとうございます。(^-^)
● 渡辺会員	伊勢参りの帰り、大阪の某ホテルの心のこもったサービスを受け、感激しました。正に職業奉仕の鏡のようなサービス、又泊まりたいと思いました。
● 永島会員	6月10日お陰様で市民大学第5回自然再生事業 無事に終了しました。内山委員長誠にご苦労様でした。
● 内山会員	「ロータリーの友」レビュー1年間お世話になりました。皆さん「友」を読んで下さい。
● 武井会員	6月25日のゴルフ 6組の参加者になりました。楽しいゴルフをやって来ましょう。
● 小島会員	福川や カッコー ヨシキリ キジの声！
● 持田会員	白河・行田RC親睦コンペ絶好調でした。たのしかったです。
● 山本会員	小林年度 最終理事会終了しおめでとうございます。
● 小山会員	所用の為 早退させて頂きます。
● 蔭山会員	残念ながら最終例会を公用のため欠席します。そこで予め「小林会長、小椋幹事ご苦労様でした」
● 小菅会員	せっかく2年間がんばりましたが、すっかり体重が戻ってしまいました。毎日体重を計らないとダメですね。
● 宮内会員	「本日の健康食事法」卓話楽しみにしております。最近80K→76.5Kgまで減量になりました。
● 横田会員	丸橋さん、本日は講演宜しくお願い致します！！
● 小池(英)会員	丸橋先生 卓話ありがとうございます。
● 以下同文(順不同)	小沢会員、植田会員、鴨田会員、柿沼会員、境野会員、坂本会員、清水(治)会員、武笠会員、小池(利)会員、稲垣会員、山田会員、碓井会員、古沢(勇)会員、大野会員
●	本日のニコニコは 47,000円でした。ありがとうございました。(順不同にて報告しました)