



Rotary Weekly

広島空港ロータリークラブ週報

2017年12月6日発行

会長 乗越耕司 / 副会長 佐々木正親 / 幹事 河井一郎 / SAA 玉川勇二郎

事務局 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会 2階

TEL 0848-86-0986 ・ FAX 0848-86-0992 ・ E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp

例会会場 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111

2017-18年度

イアン H.S. ライズリー R I 会長テーマ

ROTARY: MAKING A DIFFERENCE

ロータリー: 変化をもたらす



DES 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
例会 例会 休会 クリスマス例会 休会

本日のプログラム (12月6日)

東広島市社会福祉協議会豊栄支所介護福祉係長 村上真美様
「デイサービスセンター豊栄の取り組み」

次回のプログラム (12月13日)

会員 伊藤佳子様
「Yoshiko World」

第1095回 2017年11月29日 例会記録

点 鐘 乗越会長

ロータリーソング「奉仕の理想」

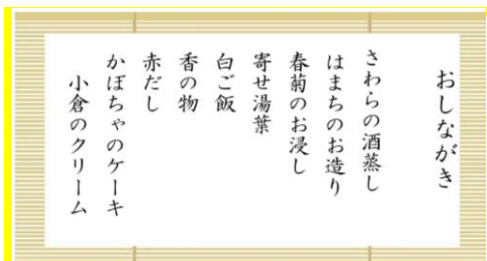
ビジター紹介

(三原) 中間隆雄さん、大藤宗平さん

出席報告

	会員数 名誉会員	出席者	メイク	欠席 (免除)	出席率
本日 (11/29)	27 1	20 1	3	3 1	88.46
メイク	灰谷、鶴田幸彦、玉川				
前々回 (11/8)	27 1	18 1	3	4 2	84.00
メイク	灰谷・近藤・重森				

食事時間



会長時間



今日は雨で、これからは一雨一雨寒さが増してくるのかなと思っています。インフルエンザも流行り始めているというニュースも聞きます。どうぞ皆様お体の方気を付けてしっかりと仕事を頑張っていたきたいと思います。

今朝、北朝鮮の方でまた弾頭ミサイル発射というニュースがながれておりました。国際社会の意向に大きく反した行動を再三とられるという事でありましてけれども、米国の大統領の気持ちを考えると、何か起きるのではないかという気がしないわけでもないのですが大きな出来事が起こらないように、皆さんと共に願いたいと思っております。

今月4日と26日に「楠部先生の東広島地区医師会就任記念」第5回広島空港RCコンペが開催されました。後程、結果発表と表彰式がございますので参加された方は楽しみにして下さい。ちなみに私は今年度会長という事で、控えめな気持ちでプレーをした結果になっているかなと思っていただければありがたいです。

さて、今年もあと1か月です。それぞれ皆さん方、1年間を振り返っておられると思いますが、今年1年が本当に良かったと思えるように、残された日にしっかりと仕事を、プライベートに取り組んでいただければと思います。

12月は私ごとでございますが、定例議会で例会の方皆様方にご迷惑をお掛けしますが、どうぞロータリーの寛容の精神でお許し頂きたいと思っております。

幹事報告

《配布物》週報1094号・卓話資料・理事会報告

《回覧》クリスマス例会 出欠表

2017年12月23日(土)18:30~20:30

広島エアポートホテル

新年例会 出欠表

2018年1月17日(水)19:00~21:00

広島エアポートホテル

4クラブ合同例会(広島空港RCホスト)

2018年2月7日(水)18:00~20:00

フォレストヒルズガーデン

IM

2018年3月10日(土)13:30~19:00

三原国際ホテル

赤十字NEWS11月号

RI日本事務局財団NEWS

卓話時間



橋濱智美 会員

「がん予防 新・12カ条 ⑧適切な体重管理」

本日は「がん予防 新・12か条」の8番目にあります『適切な体重維持』について私が日々意識していることをお伝えしたいと思います。

書籍やテレビ・ネットなどで知り得た中で、自分でもできそうなことを、メタボ予防として行っていますが、全ての方に当てはまらないこともありますし、情報が古くなってしまったものもあるかもしれませんが、1つでも2つでも参考になるものがあれば嬉しく思います。

標準体重(適正体重) BMI(肥満指数)

★標準(適正)体重

$$\boxed{} \times \boxed{} \times 22 = \boxed{} \text{ kg}$$

身長(m) 身長(m) (女性は20)

★BMI(肥満指数)

$$\boxed{} \div \left(\boxed{} \times \boxed{} \right) = \text{BMI}$$

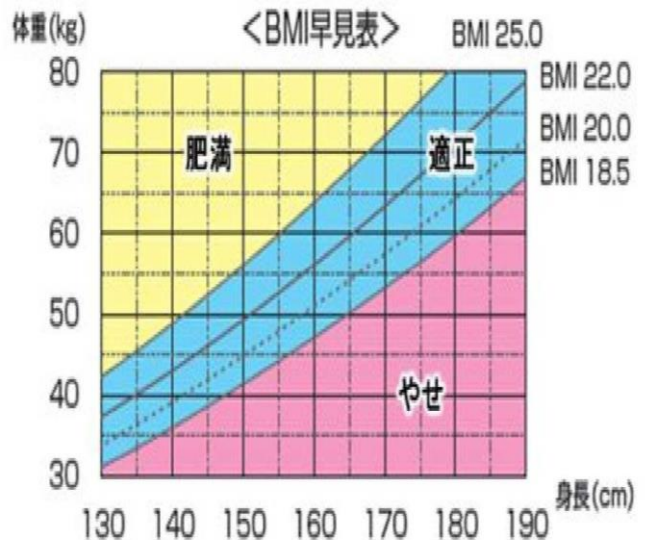
体重(kg) 身長(m) 身長(m)

この22(又は20)という数字ですが、BMI指数22の 때가最も病気にかかりにくい健康的な数値とされています。この数値から離れるほど病気になる確率が高くなると言われています。

私の身長は151cmなので $1.51 \times 1.51 \times 20 = 45.6$ (kg) が適正体重という事です。

低体重	18.5未満
普通体重	18.5以上~25未満
肥満度1	25以上~30未満
肥満度2	30以上~35未満
肥満度3	35以上~40未満
肥満度4	40以上

ご自分のBMIはどの範囲に属していましたか?



しかし、このBMIの数値が高いだけで即ダイエットが必要とは限りません。BMI以上に気にしていたきたいのが体脂肪率です。体重が多くても体脂肪が少なければ肥満とは言えませんし、逆に見た目が細くても脂肪たっぷりの体では健康とは言えません。

体脂肪率の適正值 (30歳以上)

男性 17~23%、女性 20~27%

なぜ太ってしまうのか…食事の面から考える

- ① 食事をすると食べ物に含まれる糖質がブドウ糖として血液中に取り込まれ、血糖値が上昇します。
- ② 血糖を下げるために膵臓からインスリンが分泌されます。
- ③ インスリンの作用によりブドウ糖は肝臓や筋肉、脂肪組織などの細胞に取り込まれ、食事前の値まで血糖値が下がります。しかし、この血糖値が急上昇するとそれを抑えるためにインスリンが過剰に分泌されてしまいます。するとインスリンは脂肪合成を高めると同時に脂肪分解を抑制する力を持っているので、組織で脂肪がためこまれます。

太らないコツは血糖値を急上昇させない食事

私が食事で気を付けているのは次の5点です。

① 食べる順番に気を付ける

私たちの世代は三角食を指導され、それを習慣づけてきましたが、この三角食を会席料理やフランス料理のコースを食べているような気分で、食物繊維とタンパク質でしっかりとお腹を膨らませておいて、最後に炭水化物を少量食べる。

(ご飯ならお茶碗 1/3, うどんなら半玉
パンなら食パン 6枚切を1枚、まで)

② 糖質の多い食材は糖質の少ない食材に変える

ごはん、パン、麺類、菓子、野菜の中でもイモ類、カボチャ、とうもろこし、人参などは糖質の多い食材です。

逆に魚介や肉類、キノコ類、海藻類などが糖質の少ない食材です。

白米は玄米に変えたり、麺類はコンニャク麺なども販売されています。ポテトサラダはグリーンサラダや玉子サラダ、わかめサラダなどを選びます。お酒ならば、日本酒、ビール、甘いカクテルなどよりも糖質ゼロの発泡酒、焼酎、ブランデー、ウイスキーなどにすると良いです。

最近食事中に血糖値の上がりやすいお酒として芋焼酎が良いという研究報告もあり注目されているようです。しかし「がん予防新12カ条」の③に「お酒はほどほどに」と記されています。飲みすぎはそれだけ糖質を多くとることにともなり、おつまみの量も多くなりますので、くれぐれも「ほどほど」を守ってください。

③ 味付けに気を付ける

調味料にも糖質の多いものがあります。砂糖、はちみつ、みりん、ケチャップ、ソース、みそなどは控えめに使います。出来るだけ素材の味を楽しめる薄い味付けが望ましいです。濃い味付けはそれだけで糖質が多くなるばかりでなく、お酒やご飯が進んでしまいます。

例えば魚の煮つけやみそ漬けより、刺身、塩焼、酒蒸しで食べた方が良いでしょう。

焼肉や焼鳥を食べるときは、タレではなく(がん予防⑤に気を付けて)塩やレモンで食べるようにしましょう。

一見ダイエットに向いているような和食ですが、フレンチの方が糖質の多い調味料は少ないです。酢は血糖値の上昇を抑えてくれるので上手に使ってください。

④ 糖質の多いメニューにはひと工夫

麺類を食べるときは、硬めにゆでて玉子、わかめ、山菜、もやし、納豆などの食物繊維やタンパク質をトッピングする。

白ごはんは、冷ごはんで食べる。ごはんは冷えることでんぷんがレジスタントスターチという消化吸収されにくいものになります。

おにぎりにすると食べやすいと思います。おにぎりの具はおかかをお勧めします。鰹節には新陳代謝を高めたり、脂肪燃焼を促進する成分が含まれています。

のりは味付けのりではなく焼き海苔で巻いてください。

- ⑤ よく噛んでゆっくりと幸せな気分で食事を楽しむ
食べるという行為はただカロリーを摂取しているだけのように思えますが、同時に消化、吸収などでカロリーを消費しています。この時により多くのカロリーを消費するためにはリラックスした環境で高たんぱく、低糖質のメニューを会話を楽しみながら五感で美味しく味わい、朝食はしっかりと、夕食は早く済ませるとするのがコツです。よく噛むというのは唾液の分泌をスムーズにし、唾液中の酵素が発がん物質の活性を低下させると聞いています。肥満とがん予防の為にもよく噛むことを意識しながら食事を楽しんでください。



食事に関しては以上5点ですが、この他にも

⑥ 睡眠を大切に

睡眠時間が短いほど肥満になる確率が高い傾向があります。睡眠不足になるとダイエットホルモン(レプチン)の分泌が減り、食欲増進のホルモン(グレリン)の分泌が増えると言われています。また、0~5時は、がんの出来やすい時間だと聞いたことがあります。

⑦ もちろん運動も有効です。

当然のことながら、ウォーキングなどの運動も心がけたいものです。私は運動嫌いなのでこの件に関してはあまり大きな声で言えません。私のように運動嫌いな人は、せめて「ちょこちょここまめに動く」そして「良い姿勢を意識する」ことを心掛けるのもよいと思います。良い姿勢を保とうとする時、ちょっとした筋トレになっています。これだけでもしないよりはずっとマシです。

「がん予防」の⑦にも「適度な運動」と書かれていますので、できる範囲で運動をしましょう。

これから冬がやってきます。寒い季節は体温維持に相当なエネルギーを必要とするので、ダイエットには適した季節です。「ダイエットします!」と宣言された方々、是非この秋、冬にダイエットに励み、年度末の嬉しい報告を期待して本日の卓話を終了いたします。

「楠部先生東広島地区医師会長就任記念」第5回広島空港RCゴルフコンペ
 Part 1 2017. 11. 4 (土) 三原CC ・ Part 2 2017. 11. 26 (日) 安芸CC

1年ぶりの開催となった広島空港RCの親睦ゴルフコンペも第5回を迎え、今回はできるだけ多くのメンバーに参加して頂こうと、2日間にわたって開催しました。前々から企画していた楠部先生の「東広島地区医師会長就任祝」親睦ゴルフコンペでした。楠部先生のお忙しさとメンバーの予定がなかなか整いませんでしたが、やっとのことで開催できましたことを嬉しく思います。

久しぶりのゴルフ同好会行事となった今回、大好きなお酒も自重して挑んだ痛風の玉川さんを筆頭に、「最近調子がええんじゃ〜」と張り切って参加した益谷さん、運動神経抜群の初参加伊藤佳子さん、母馬も父馬も種がシングルのサラブレッド初参加谷本佳弘さんが、鶴田幸の3連覇を阻止しようと真剣にプレーしました。



三原C.Cでは、絶好のコンディションの中、鶴田幸の大はしゃぎプレーに惑わされ、益谷さんがあっ気なくコケ、橋濱さんはマイペース。谷本佳さんは初参加の重圧に押されて HDCP がうまくつかず、同じく初参加の伊藤佳さんも初めて廻った三原C.Cのコースを攻略できず、なかなか実力発揮とまではいきません。そこで頭角を現したのが三好さん。新しいドライバーを手にし、よく見てみると3年前鶴田幸が¥85,000で購入した



ブリジストンの真っ赤なドライバー…「この前、景品でもろうたんじゃ〜」とタダで手にしたドライバーでフルショット、ナイスショットの連発に、高額な出費で同じドライバーを持っている鶴田幸は落ち込むばかりでした。

安芸C.Cでは、寒空の中、今回で2回目のラウンドとなる初出場の伊藤保さんが7番アイアンの使用回数はグンを抜き、若くて力いっぱい振り切る佐々木さんのゴルフボールを砕くような音に惑わされてか、楠部先生は「ダメじゃ〜、はやい〜、おかしい〜」の連発で少々お疲れ気味でした。楠部先生の日頃のご苦勞を労って開催したゴルフコンペが、逆に楠部先生のストレスを溜めさせてしまったようで反省しきりの鶴田幸は大波〜小波、後半戦からガタガタになってしまいました。また、前回大会では鶴田幸の大はしゃぎプレーに言葉を失った乗越会長のために、組み合わせを変えたもののその甲斐もなく、中途半端な結果となりました。



結果、安芸C.Cで OUT49・IN46・GROSS 95・HDCP21.6・NET73.4 でプレーした玉川さんが、第1回大会以来の優勝。いつも上位に喰い込む第2回大会優勝の三好さんが三原C.Cにて OUT47・IN48・GROSS 95・HDCP20.4・NET74.6 で準優勝。三好さんは安芸C.Cのプレーでも3位に入り、安定したゴルフを見せてつけています。

最後に、今大会は、益谷名誉会員から日本酒「杜鵑5本」の協賛がありましたことをご報告申し上げますと共に、第6回大会は、来春、「株式会社秀和新築祝賀イベント」として開催させていただきたいと思いますので、オフの今冬は皆さん大いにトレーニングに励んで下さい。
 ゴルフ同好会 幹事 鶴田幸彦

表彰式



優勝 玉川勇二郎さん

「半年ぶりのゴルフ。良いメンバーに恵まれ楽しくプレーできた結果優勝できました！鶴田幸彦さんの連勝を止めることが出来たから嬉しいです！」



← 準優勝・3位 三好敏之さん
 BB賞 橋濱智美さん →

