



関ロータリークラブ

RI会長 / バリー・ラシン

2018-19年度 国際ロータリーテーマ

インスピレーションになろう "Be The Inspiration"

53代会長 / 加藤浩二

2018-19年度 関ロータリークラブ会長テーマ

行動しよう! 情熱を持って

会長 加藤 浩二

副会長 大岩寿喜子

幹事 林 昇

D2630 ROTARY CLUB OF SEKI WEEKLY REPORT

Rotary



本日のプログラム 第 2519 回例会 2018 年 10 月 16 日 (火)

「地区大会の報告」尾崎嘉彦さん・酒向徳享さん



前例会の記録・第 2518 回 10 月 2 日(火)12:30

『出席表彰』 『健康診断』

◆開会点鐘

◆「君が代」「奉仕の理想」斉唱

◆会長挨拶



本日は日本の食文化、米について少しお話しします。米の栽培の歴史は古く、稲作の始まりは縄文時代中期からといわれています。米の原産地、中国・インド・ミャンマーが接している山岳地帯から、東南アジアへ広まり、その後日本へ伝わったとする説、長江下流域

から直接日本に伝わったとする説、中国南部揚子江河口域から南西諸島を経由して日本に伝わったとする説などがあります。米は、日本の気候や風土に適した長い歴史を持つ食品です。そして、主食、主菜、副菜と言った食事形態は、日本型食生活といわれ、栄養バランスの乱れによる生活習慣病が欧米に比べてずっと少なくなっています。日本人の平均寿命や健康寿命が世界一というのも、米を中心とした日本型食生活のすばらしさを証明する一つということがいえます。米の成分は糖質と食物繊維といった炭水化物を主成分とし、他に、たんぱく質、脂質などで、なかでもたんぱく質は各種のアミノ酸がバランスよく含まれた優れたものです。また、食物繊維やカルシウム、リン、鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミン類も含まれています。米は主食としてばかりではなく、和菓子、酒、みりん、酢、みそ、しょうゆなどの原料として広く利用されています。しかしながら最近では炭水化物ダイエットなどによる摂取量の減少が目立ちます。私の生まれた昭和 40 年頃の米の摂取量は 1 人 1 日当たり 325 グラムでしたが、年々摂取量が減少し、近年では約 150 グラムに減少してしまいました。私たちの食生活は豊かになった半面、食生活の洋風化や簡素化が急速に進行し、動物性食品や砂糖の摂取量が増加しました。その結果、主食から摂取するエネルギーは減少したものの、日常生活における運動不足などがあいまって肥満や糖尿病、

心臓病などのまさしく私に当てはまる様な生活習慣病や食物アレルギー症といった現代病が増加しています。今、日本人に不足している栄養素は、炭水化物とカルシウム、食物繊維です。最近の健康ブームを受けて、日本型の米を中心とした食生活が見直されていますが、行き過ぎた洋風化や簡素化はほどほどにして、米食を中心としたバランスの良い日本型食生活を見直して健康づくりや生活習慣病を予防すると良いと思います。

◆委員会報告

◎出席委員会 委員 塚原清文

会員 50 名中 出席 22 名 出席率 44.90%

◎ニコボックス委員会 委員 木村聡

会長・副会長・幹事の皆さん・・・本日は、出席表彰と健康診断です。表彰を受けられる皆さんおめでとうございます。早川先生、藤井先生、今峰先生、健康診断よろしくお願ひします。今週末は、刃物まつり会場でのポリオ募金活動です。アンケートで出席確認をいたしましたところ、たくさんのメンバーの参加申し込みをいただきありがとうございます。飛び入り参加大歓迎ですので、お時間の都合がつく限りで結構です、ご参加よろしくお願ひします。

早川力さん・・・出席表彰ありがとうございます。

◆『出席表彰』

表彰者 (敬称略)



37 年皆出席表彰 早川力

- 26年：林隆一
- 23年：杉浦孝志
- 21年：堀部哲夫
- 18年：清水善光
- 16年：酒井泉
- 14年：長尾一郎
- 12年：東谷好司・土屋佳久
- 10年：藤井淳
- 9年：古田貴巳
- 8年：常川孝義・後藤信介・加藤浩二・木村聡
- 7年：三輪雄彦
- 6年：林昇
- 5年：今峰 徹
- 3年：大澤竜一・岩倉宏幸
- 2年：加藤照彦・尾崎嘉彦・酒向徳享
- 1年：大岩寿喜子・福田春彦・伊佐地啓司
山田一成

◆『健康診断』 今峰徹

10月2日の例会で、血糖検査を15名の方に受けていただきました。食後の血糖ですので随時血糖での基準となり、200以上が異常値となります。結果的には1名のみでした。ただ、以前同一の血液で数社の血糖測定器で測定したところ、測定値のばらつきがあり、検査センターとの結果とも正確には一致しませんでした。正確を期すため血糖の高かった方は行きつけの医療機関で再検査をしてもらってください。

この文は関ロータリークラブの仲間に見られるものと考え、少々持論を述べてみます。糖尿病は摂取した食物が消化吸収され、ブドウ糖が血管内に入ります。そして、血管内のブドウ糖は膵臓からのインスリンの働きで各組織に移行し血管内のブドウ糖は消失してきます。この血管内に入り込むブドウ糖の量とインスリン量のバランスによって糖尿病かどうかが決まります。インスリンを大量に出す能力のある人でもインスリンの処理能力以上のブドウ糖が血管内に入れば糖尿病。逆にインスリンの出る量の少ない人でも、インスリンの処理能力以下のブドウ糖しか入らなければその人は普通の人です。今までに数人の血糖コントロールの非常に悪い方が、脳梗塞または脳出血になって不幸にも歩けなくなる人がいました。ところが、自分で歩いていろいろなものを食べられなくなった瞬間、血糖が非常に良くなるのです。この方たちも、元々インスリンはそこそこ出していたのですが、処理能力以上のブドウ糖が入っていたため糖尿病となっていたのです。インスリンのほとんど出ないⅠ型糖尿病、インスリン分泌ができなくなったⅡ型糖尿病を除き、ほとんどの糖尿病は病気かと言われると「？」です。働き方改革と言って労働の量を少なくしようとする昨今ですが、自分の膵臓の能力以上の飲食をし、膵臓を酷使し、完全なオーバーワークをさせている状態、それがほとんどの糖尿病の方です。その方たちもインスリン処理能力以下の食事をとればそれはそれで普通の人になります。わかっているなら、やればいいと思うのも普通の人。しかし、わかっていることをやろうとしてもやれないのも普通の人。そして糖尿病。

糖尿病の最大の敵は、各個人の中にある欲そのものです。これをいかにしてコントロールするか、こ

れが糖尿病の方の最も大事なテーマです。



◆幹事報告

◎10月のロータリーレート 1ドル：112円

次例会のご案内 10月23日(火)13:30
「ホテルの生態勉強会」「ホテル看板除幕式」
於：関市文化会館 担当：社会奉仕

例会：毎週火曜日 12:30
例会場：岐阜県関市本町 6-20 大垣共立銀行関支店2F
事務局：岐阜県関市平和通 7-10-25 アメリカ 2F