

# WEEKLY

# 一宮

題字 PG 安野謙次



重文 「陵王」面 真清田神社蔵

## Rotary



### The Rotary Club of Ichinomiya

●例会日 木曜日 ●例会場 一宮商工会議所 ●承認日 昭和24年12月31日  
●事務局 一宮市栄4-6-8 一宮商工会議所ビル5階 電話(0586)24-1931 ☎491-0858



## ロータリー:変化をもたらす

URL:<http://rc138.org>

E-Mail:[rc138@lily.ocn.ne.jp](mailto:rc138@lily.ocn.ne.jp)

### 2018年6月7日 第3336回例会

会 長	青山 佳裕	副 幹 事	山口 元彦
幹 事	関戸 徹	副 会 長	船橋 正員
会長エレクト	榊原 讓	会報委員長	渡邊 肇

プログラム  
イニシエーションスピーチ  
大鹿晃裕君  
テーマ「自己紹介」  
吉田真人君  
テーマ「学院紹介」

国 歌「君が代」  
ロータリーソング「奉仕の理想」

#### 6月度のプログラム

7日 イニシエーションスピーチ 大鹿晃裕君 吉田真人君  
14日 休会 定款第8条第1節-C  
21日 会員卓話 高木道久君  
28日 クラブアッセンブリー 理事役員退任挨拶

#### 会員誕生日おめでとう

桑原英寿君(6月 4日)  
浅野 一君(6月 6日)  
中西啓太君(6月11日)  
二ノ宮道彦君(6月12日)

#### 会員配偶者誕生日おめでとう

川松久芳君夫人麻里子様(6月 2日)  
加藤 亘君夫人由 美様(6月 3日)  
石川信吾君夫人幸 江様(6月 4日)  
坂井田敏行君夫人ゆかり様(6月13日)  
松田暁昌君夫人美千代様(6月22日)

#### 結婚記念日おめでとう

佐々憲一君(6月 1日)  
坂井田敏行君(6月 9日)  
木村憲彦君(6月14日)  
富田隆裕君(6月15日)  
村手 誠君(6月20日)  
佐々木久直君(6月30日)

#### 次回の予定

6/14 休会 定款第8条第1節-C  
6/21 会員卓話 高木道久君

#### 新会員紹介



氏 名 佐藤 和幸君  
職業分類 証券 業  
勤 務 先 東海東京証券(株)  
役 職 名 一宮支店長  
生年月日 昭和44年11月13日  
紹 介 者 豊島半七君

#### 第3335回例会の記録 2018年5月31日(木)

##### 会長挨拶

青山佳裕  
こんにちは！今日は最終卓話に、北折 一さんに来ていただきました。紹介者鈴木委員長ありがとうございます。後程よろしくお願ひします。

私も「真清田を学ぶ」最終を迎えました。6月30日午後3時、半年間の身についた罪・ケガレを祓う儀式「大祓式」が行われます。一年を通して6月と、12月晦日に恒例大祓式です。この日、同時に宮中では節折の儀が祭興されるとのこと。一年を通し地域一番「一番はじめは一宮」で始まる手まり歌から真清田さんを学ぶキッカケを頂きました。ありがとうございました。

##### 委員会報告

##### 出席報告

現在の会員数	106名
本日のビジター	0名
本日の出席数	65名
他クラブ出席数	12名
本日の出席率	72. 64%
前々回の出席率	97. 84%

##### ニコボックス

##### ☆ 辰 守弘君

一昨日二人目の孫が誕生しました。両方とも女の子です。女性の時代の象徴かも知れませんがめでたく、ありがたい限りです。

##### ☆ 鈴木洋志君

本日の卓話講師として、私の中学・高校の同級生である元NHKの専任ディレクターとして「ためしてガッテン」の科学情報番組を長年にわたり企画制作してきました北折一氏をお呼びできました喜びです。本日はよろしくお願ひします。

##### ☆ 青山佳裕君 関戸 徹君

本日の例会卓話として元NHKディレクター北折一さんをお招きしました。テーマは「インチキダイエットの見破り方」ということで、楽しみにしております。



\*\*\*\*\* プログラム \*\*\*\*\*  
卓話  
北折 一氏  
(元NHKディレクター)  
テーマ「ためしてガッテン」  
～ インチキダイエットの見破り方 ～



「メタボ」という言葉が世に浸透し始めて10年。カラダに悪いとわかっているはずなのにいまだにだらしない腹の出たおじさんが多いのはなぜでしょう？

おそらく、「健康のための生活改善は、なんか楽しくなさそう」「おいしいものを好きなだけ食べる方が、多少寿命が縮んだとしても楽しい人生」…と思いついでる人が多いからでしょう。で、「わかっちゃいるんだけど…」とさえ言っただけでその場をやり過ごせる、という経験を積んできちゃってもいますからねえ。わずかに30分では詳しく話せませんが、その考えがいかにか「残念な思い違い」でしかないのかわかっていたらいいのですが、今回のぼくの役割です。以下、概略をざざっとまとめます。

ダイエットが難しいと思われちゃう理由は、多くの方がリバウンドを経験したり目の当たりにしてきたからですが、そもそもなぜ人はリバウンドしちゃうのか。人体には「恒常性」という性質があるからです。肥満が定着してしまった人は、ムリなダイエットでやせ始めると、脳のセンサーが気づいて、「やばい、今までの自分とは体の性質が変わり始めたぞ。元に戻さないと死んでしまうかも。」とばかりにホルモンを働かせ、食欲を高めたり代謝を落としたりして、「太ってる自分」をキープしようとします。これがリバウンドの起こる科学的なメカニズムのひとつ。この性質を逆手に取りさえすれば、ダイエットに成功するのも、その後リバウンドを抑えるのも簡単です。秘訣はただひとつ。「ゆっくり落とすに限る」です。脳にバレない程度のスピードでゆっくりやせれば、リバウンドは極めて起きにくい。そしてしばらくキープしておけば、「やせてる体があるのままの自分」として定着するので、再び太り始めても、脳が「食欲を落とすホルモン」を働かせるため、太りにくい体が自動的に手に入ります。

じゃ、そのゆっくりというのはどれくらいか。1日あたり 50～100g、つまり卵1～2個分。1

日のトータルの食事量をその程度減らせばOK という、全然きつくない話です。一カ月に1.5～3kg、それ以上早いペースだと失敗しやすくなります。詳しいやり方は、字数もないので「計るだけダイエット」で検索してみてください。死ぬほど出てきますんで。実際にノーベル賞選考委員が「これは賞を与えてもいいくらいの発明である」と発言したほど成功率の高いやり方で、これでダメなら、まあ打つ手無しなくらいです。美味しいものは何にもガマンなくてOK。ついでに食べてるどーでもいいものを少し減らせば済む話なので、ストレスも無し。

ちょっと上手にやっとならば、心臓病や脳卒中、失明や足の切断、いくつかのがんや認知症まで予防できちゃうところか、かっこいい自分をキープできて、「やればできる自分」に再び出会える。なのに「なんとなく楽しくなさそう」ってだけで腹が出たままの自分が、なんか情けなくなっちゃうような話です。ついでに言っておくと、内臓脂肪がもたらす様々な病気の治療にかかる費用は、保険を除いた自己負担分だけで、高血圧なら年間4万8千円。高コレステロールが加われば+3万6千円。糖尿病が加わればさらに+7万8千円。40歳で薬を飲み始めたら、60までの20年間に、何百万円ものムダ使いです。経営に関わる人が無視していいはずのないコストですね。しかもそんな状態の人が、ぼくに比べてどれくらい心臓病をおこしやすいか。なんと57倍です。いつ倒れるかわからない人に大事な仕事を任せるなんて、有能な経営者のすることではないですよ。…って、まさかご自分がそうだったりしませんよね？

とか言ってるうちに、字数が残り少なくなっちゃいました。紙面に余裕があれば、ラクしてみるみるやせられる、「ためしてガッテン」流のとおきおきの秘策もいくつかご紹介できたのでしようけど、申し訳ありません。いいのいろいろあるんですけど、1800字以内という決まりだったものですから、またいつか次の機会に…。って、どうしても知りたいですか！？ はい、いまそこで「知りたい！」と思っちゃった人が、インチキダイエットに飛びつく人ですからね。気をつけてください。さっき書いたばっかですね。みるみるやせると、リバウンドするようにできてるのが人間のカラダだって。要はこれが、インチキダイエットの見破り方。「短期間にすごい効果」は、すべてインチキと断言してもかまわないレベルです。あ、1802字になっちゃいましたね。

#### 例会変更案内

クラブ名	例会日	例 会 場	受付
尾 西	6月11日(月)	尾西信用金庫本店	有
尾 西	6月25日(月)	尾西信用金庫本店	有
あ ま	6月11日(月)	名鉄グランドホテル11階	有
犬 山	6月19日(火)	名鉄犬山ホテル	有
一宮中央	6月20日(水)	一宮商工会議所ビル1階 (17:30～18:00)	有

※ 時間に指定のないクラブの受付は12:00～12:30です。