

WEEKLY

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 フax 491-0858

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

URL:<http://rc138.org> E-Mail:rc138@lily.ocn.ne.jp

2022年6月23日
第3509回例会

プログラム
卓話
北折 一氏
(元NHK制作プロデューサー)
テーマ「ガッテン流 コロナでわかった!
健康長寿の秘訣」

ロータリーソング 「それでこそロータリー」
第3508回例会の記録
2022年6月16日(木)

会長挨拶 梶國彦
皆様、こんにちは。
今日のお客様は、管理栄養士・フードコーディネーター 山本理江さんです。
「健康な毎日を過ごすために今日から出来る食スタイル改善とは」について卓話を頂きます。
昨日、参院本会議で子ども政策の司令塔となる「こども家庭庁」の設置関連法案が可決成立しました。少子化、児童虐待、貧困といった課題解決に当たるそうです。本来、子どもを守るのは親の役目だと思っていましたが、こども家庭庁を設置することで問題解決することが出来るのでしょうか?子どもを育てるには、親の教育と地域の協力、社会の連携が必要不可欠と思います。

今日のロータリーの学びは、作家 脇谷みどりさんの「あんたが変わらなければあかん」です。
生まれつき脳性麻痺の娘を持ち、自分の事を不幸だと思っていたと初めて自覚した時に、変わろうと誓った事が、人生が前向きに転換していったきっかけだそうです。

人は、不幸だと後向きに生きるより、前向きに生きる事を選択することが幸せになれる秘訣だと私も思います。

決算理事会報告 鈴木洋志
* 協議事項 * 以下の項目を承認
☆ 2021-2022年度決算

次回の予定

クラブアッセンブリー
理事役員退任挨拶

一宮

題字 PG 安野譲次



重文 「陵王」面 真清田神社蔵

会長 梶國彦
幹事 鈴木洋志
副会長 猪子誠
梯志兒
幹事 関吉内
梯洋誠
幹事 戸田藤真
幹事 会報委員長 田中徹人
幹事 藤眞幹夫

委員会報告

ニコボックス

☆ 榊原 譲君

昨日、商工会議所ゴルフコンペ、ゴールド組で優勝させて頂きました。ダブルペリア、ダブルスコアーカットとメンバーに恵まれました。則竹さん、梯さんありがとうございました。ちなみにNET75、グロスは内緒です。

☆ 安藤滋朗君

昨日、商工会議所ゴルフコンペ、シルバー組で優勝させて頂きました。メンバーに恵まれハンドicapも24も頂き感謝しかありません。

コンペでの優勝も初めてでこれからも練習頑張ります。ありがとうございました。

☆ 伊藤光治君 (親睦活動委員長)

本日の決算理事会にて、先週の夜間例会の決算が通りました。梯会長年度の親睦事業は全て終了です。コロナ渦にかかりませず、本当にたくさんの皆様にご参加を頂きありがとうございました。ご満足いただけなかった点、多々あったかと思いますがご容赦のほどお願い申し上げます。

一年間ありがとうございました。

☆ 速水英一君

6月9日の夜間例会ではたくさんのメンバーの方々に当店をご利用頂きましてありがとうございました。

今回の例会では私自身も新たな食材に挑戦させて頂いたりして、新しい経験をさせて頂くことが出来たことに深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

☆ 加藤 亘君

本日、管理栄養士、フードコーディネーターの山本理江さんを講師にお招きし、卓話していただきます。宜しくお願ひ致します。

☆ 梶國彦君 鈴木洋志君

本日は管理栄養士・山本理江様に「大人の食育」について卓話を頂く喜びで。

健康な毎日を過ごすための改善を今日から行っていきたいと思います。

出席報告

現在の会員数	109名
本日の出席数	66名
前々回の出席率	100%

* * * * * プログラム * * * * *

卓話

山本理江氏

(管理栄養士・フードコーディネーター)

テーマ「健康な毎日を過ごすために

今日から出来る食スタイル改善とは」



皆様初めまして。

山本理江(やまともまさえ)と申します。

コロナによりしばらくはこのように皆様の前で話をする機会がなかったので、このような場をいただき大変ありがとうございます。

「栄養指導」と聞くと皆さん健康診断などの検査データで悪いところが出てから聞くもんだと思っている方がほとんどかと思います。

しかし、実際、そうなってからでは遅くて、悪くなる前にどうしたらそうならないかを聞くかないと聞かないと私は思っています。

今回は健康で毎日食事を美味しく食べられるような生活が長く送れるようなポイントをいくつかお話ししたいと思います。

*大人の食育

大人の食育の基本は「食を選ぶ力を身につけ、自分で健康を守ることです。

子供と違い、大人は食事を自身で選んで食べる機会が多くなります。好きなものを好きだけ食べていたら肥満やメタボリックシンドロームになります。そこで毎日の食習慣を見直し、生活習慣病から身を守るような食事が必要となります。

何を食べるかに加えてどう食べるか、その方法も知っておくとさらなる健康を目指せます。

・よく噛む:咀嚼運動が多いほどよい効果があります

・ベジファースト:食後に上昇する血糖値を抑えられる食べ方です

・腹八分目:酵素バランスと長寿遺伝子を味方につけることができます

・食べる時間:体内時計に合わせた食事が健康を守ります

*バランスの良い食生活とは

栄養指導をしていると、よく「バランスの良い食事って何ですか?」と聞かれます。

私は大人も子供もこの回答は同じで、誰でも確認できるので、その方法を教えています。

それは「1回の食事で【主食】【副菜】【主菜】が揃っていることです。

・主食:ご飯・パン・麺などの穀類

・副菜:野菜・きのこ類・海藻類・いも類

・主菜:肉・魚・卵・大豆・大豆製品

とにかくまずはこの3つが揃っているかを確認してみます。

もちろん食パターンはいろいろありますので、

自宅で食べる場合・外食の場合・中食の場合とその時のシチュエーションに変わりますが、基本は3つ揃うように選ぶとよいでしょう。もし足りないものがあれば、その次の食事で補い1日トータルしてみても大丈夫です。

*アルコールとの付き合い方

今回、この講演をするにあたりお酒を飲まれる方の割合が多いとの事で、ぜひこの内容を入れて欲しいとのご要望があったので、少しお話させていただきます。

・ご存じのようにお酒は飲み過ぎには注意が必要ですが、お酒を飲まない人よりも飲むの方が長生きするという研究結果があったり、お酒を飲むことで得られる楽しさや解放感、また仲間とのコミュニケーションも日々の中で必要な要素であったりもします。

ただそれはお酒を飲める人が適量を飲んだ場合に限りであり、健康のために控えている人や飲めない人が無理に飲む必要はありません。

・お酒の適量ですが、1日の純アルコール摂取量の目安は20g(アルコール度数5%のビールで中瓶500mlを1本程度)です。また一般的に女性はアルコールを分解する速度が男性よりも遅いのでこの量よりも少なめに飲むようにしましょう。

・お酒に強い・弱いという体質の差は性別・体格以外に肝臓の大きさによっても異なります。肝臓は摂取したアルコールを分解してくれる大切な臓器ですが、40代をピークに徐々に委縮し、アルコールを分解する速度が落ちてしまいます。年齢を重ねると酔いが早くなったり、お酒が抜けにくくなるのはそのためです。思い当たる方は少しずつお酒の量を減らし、飲み方にも注意しましょう。

・肝機能を助ける栄養素を覚えてぜひ参考になさってください。

① ビタミンB1:毎日晚酌をする習慣があったり、飲み会続きだったりすると多くのビタミンB1が消費されます。不足すると疲れやすくなるので、積極的に補いましょう。

② ナイアシン:アルコール分解酵素の材料になります。お酒をたくさん飲むと消費されるので、おつまみで補うようにしましょう。

③ 亜鉛:アルコール分解酵素の働きを助けます。晩酌・飲み会などで沢山お酒を飲み続けていると亜鉛の吸収率が低下し、尿中に排出されやすくなります。

食事は毎日のことであり、健康に配慮した食事も1日だけではなく、続けられるものでなくてはなりません。

また、食事は薬ではありませんので、何か特定のものを食べたからといって病気が改善するものではありません。

ただ、継続していくことで、そうでなかつた人よりも効果があることは間違ひありませんので、ご自身で続けられる無理のない範囲でお試しくださいませ。



梯会長にベネファクター認証状とピン贈呈