

WEEKLY

一宮

題字 PG 安野譲次

Rotary
Ichinomiya



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



世界に希望を生み出そう

URL:<http://rc138.org>

E-Mail:rc138@lily.ocn.ne.jp

2024年4月4日
第3586回例会

会長 足立 誠 会長エレクト 佐々木久直
幹事 富田 隆裕 副幹事 鶴飼 雅弘
副会長 山上 哲司 会報委員長 野村 和弘

プログラム

イニシエーションスピーチ

中島崇介君

テーマ「一宮支店」の起源

山口雄史君

テーマ「自己紹介」

国歌「君が代」
ロータリーソング「奉仕の理想」

会員誕生日おめでとう

豊島半七君(4月 1日) 浅井孝介君(4月 3日)
山口雅志君(4月 3日) 藤本雅也君(4月 3日)
高木道久君(4月 4日) 土川正夫君(4月 7日)
永井一人君(4月13日) 伊藤幸一君(4月17日)
大鹿晃裕君(4月22日) 伊藤光治君(4月24日)
村手 誠君(4月24日) 森 克彦君(4月26日)

会員夫人誕生日おめでとう

森 克彦君夫人 房子様(4月 1日)
墨 芳郎君夫人 薫 様(4月 1日)
浅井孝介君夫人 三枝様(4月 5日)
山口雅志君夫人 由美子様(4月 5日)
川口敏男君夫人 恵子様(4月 9日)
豊島半七君夫人 由美子様(4月14日)
中西啓太君夫人 美穂様(4月26日)
大森輝英君夫人 清美様(4月28日)
村手 誠君夫人 典子様(4月28日)
山上哲司君夫人 たまき様(4月29日)
佐藤博之君夫人 宏美様(4月29日)

結婚記念日おめでとう

浅井孝介君(4月 3日) 中島崇介君(4月 8日)
松田暁昌君(4月11日) 川口敏男君(4月19日)
岸 岩男君(4月20日) 野杵章夫君(4月20日)

第3585回例会の記録
2024年3月28日(木)

会長挨拶

足立 誠

年度末の多忙の中、例会ご出席ご苦労様です。

前回には、おしゃか様が私たちに最初に聞いて頂きたい(恐らく?)と考えられた、『天上天下唯我独尊』のお話をさせて頂きました。仙人の予言、実母との死

次回の予定

4/11 例会変更 春の親睦家族会

4/18 クラブアッセンブリー

地区研修・協議会報告

新会員紹介



氏 名 清水 敬介 君
職業分類 自動化・省力化機械製造
勤務先 NEXT JAPAN(株)
役職名 代表取締役社長
生年月日 昭和42年1月12日
紹介者 梯 國彦 君

別、森での出来事など様々な場面を乗り越えて、多感な王子は『四門出遊』という体験をする訳です。

カピラバストゥというシャカ族の王城の東南西北の各門から、王子は従者とともに外に出掛けましたところ、東門から出掛けて老人に出会い、南門では病人、西門では死者、北門では沙門に出会いました。要約すると、東・南・西の門から出で「老」・「病」・「死」という人として避けて通れない苦しみに出会って意気消沈し、北の門から出て沙門＝出家修行者に出会い、その姿に引かれて自らの内の問題(人に備わる「苦」そのもの)解決の希望を持った。この出来事が、近い将来の王子の「出家」に繋がったとされています。

ロータリーの友3月号

佐藤博之

7頁 トイレ、その先へ ロータリークラブ初の奉仕活動が、アメリカ・シカゴ市への公衆トイレの寄贈です。日本のロータリークラブもニーズのある国や地域にトイレを設置し、衛生問題の改善に貢献しています。日本では衛生的なトイレがあるのは当たり前になっていますが、世界的にみると世界人口の約24%は最低限衛生的なトイレにアクセスできず、12%はトイレがなく、屋外排泄している実態があります。そういった場所は不衛生であり、健康被害が発生しています。

20頁 感染症との闘い〜ポリオ根絶とロータリー〜

尾身 茂氏の講演要旨

60頁 この人 訪ねて 藤田大さん 富岡RC(第2530地区)3月11日。東日本大震災から13年が経過しました。震災後、福島県富岡市の復興に向けて取り組んでこられた藤田さんの体験談が記載されています

委員会報告

ニコボックス

墨 大輔

☆ 吉田真人君

本日は本学の健康栄養学部管理栄養学科の田村学部長をお招き頂き有難うございました。

会員皆様の健康維持・増進の一助となれば幸いです。宜しくお願いします。

☆ 足立 誠君 富田隆裕君

本日、修文大学健康栄養学部管理栄養学科学部長・田村明教授に「野菜で元気に」をテーマに卓話を頂戴致します。どうぞ宜しくお願い致します。

出席報告

現在の会員数 110名
本日の出席数 66名
前々回の出席率 100%

***** プログラム *****

卓話

田村 明氏

(修文大学健康栄養学部管理栄養学科学部長)

テーマ「野菜で元気に」



こんにちは。修文大学健康栄養学部の田村です。私はあと10日もすれば後期高齢者に仲間入りますが、血圧だけはなんとか正常域を保っています。本日は患者数が1500万人と圧倒的に多い高血圧症を予防・改善するために野菜を採りましょう、とのお話を紹介させていただきます。

日々の食事で高血圧症を予防・改善するには、**①食塩摂取量を減らす**、**②カリウム摂取量を増やす**、**③食物繊維摂取量を増やす**、が上げられます(図1)。

①食塩摂取量ですが、日本人の食事摂取基準2020(厚労省)では男性7.5g、女性6.5g/日以下が目標となっていますが、現状はほど遠く高い数値になっています。私も味噌汁が大好きですので、食塩過剰摂取者に間違いありません。そんな私が正常血圧を維持できているのは、高血圧症予防の②、③が効を成しているからかも知れません。

②高血圧症研究で有名な家森先生によると、食塩(NaCl)のナトリウム(Na)とミネラルの一種であるカリウム(K)の摂取割合(Na/K)が血圧に大きく影響し、その値が小さいほど、すなわちNaを摂取してもKをたくさん摂れば血圧は高くなりません。Na/K比1.0~1.2が目標ですが、2019年の国民健康栄養調査(50~69歳)によりますと、男性1.79、女性1.61であり、Na過剰、K不足状態です。では何を食すればカリウムを摂ることができるのか。それは野菜(図2)や果物です。1日に3000mg以上のカリウム摂取を厚労省は勧めています。摂れていますか。

③食物繊維には水溶性と不溶性の繊維がありますが、いずれも私たちの消化酵素では分解できませんので、摂取した翌日には糞便に排泄されます。この食物繊維にNaの一部が吸着して糞便に排泄されると言われています。わが家ではワカメの味噌汁が時々食卓に出ますが、ワカメや昆布に含まれる食物繊維(アルギン酸)がNa排泄を促しているようです。

「野菜を食べましょう」とお話しすると、「毎日サラダを食べています」と言われるのですが、生野菜サラダではカリウムも食物繊維も足りません(図

3)。両手で抱え込むほどのほうれん草でも電子レンジで加熱すればわずかな量に。加熱調理した野菜を摂取しないことには基準量を満たせません。お勧めは、薄味の野菜の煮物や具だくさんの味噌汁です。

野菜や果物をたくさん摂って元気に！ ご清聴、ありがとうございました。

図1.



図2.

食品名	1食あたりの常用量*		カリウム含有量
	g	目安量	mg
さといも・生	100	中2個	640
切干しいんげん・乾	15	1食分	530
ほうれん草・生	70	お浸し1食分	480
かき・干しがき	65	1個	440
アボカド・生	70	1/2個	410
さわら・生	80	1切れ	390
こまつな・生	70	お浸し1食分	350
しゅんぎく・生	70	お浸し1食分	320
くろかじき・生	80	1切れ	310
糸引き納豆	40	1食分	260
ほしひじき・鉄釜・乾	4	煮物1食分	260
まこんぶ・乾	3	5cm角	180
ブロックリー・生	50	2×3cm角×3個	180
黒砂糖	12	大さじ1杯	130
身欠きにしん	20	1枚	86

* 可食部量を示す

図3.

食品	1食あたりの常用量		食物繊維量(g)			カリウム量(mg)
	重量	目安量	総量	水溶性	不溶性	
キャベツ	40	千切り片手盛り	0.7	0.2	0.5	80
トマト	100	1個の半分	1.0	0.3	0.7	210
玉ねぎ	50	1個の半分	0.8	0.3	0.5	75
白菜	50	中葉1枚	0.7	0.2	0.5	110
きゅうり	50	1本の半分	0.6	0.1	0.5	100
レタス	25	中葉1枚	0.3	0.0	0.3	50

食物繊維の食事摂取基準2020
男性 20g以上/日 女性 17g以上/日



3月30日(土)31日(日) 豊田市福祉センター
第32回 RYLA セミナー 則竹伸也がバナー補佐総評