



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために



Kalyan Banerjee

カルヤン・バナネルジー  
2011-12年度国際ロータリー会長

No.36

Takasago Rotary Club

週報

高砂

### クラブ会長方針

原点にかえり大いに語ろうロータリーを

- ① 会員相互・家族との親睦を図ろう
- ② 会員が中心の明るく楽しい例会運営
- ③ ところを伝える広報をし、仲間を増やそう
- ④ CLPの検討

例会記録 (2012. 4. 7 (土)) 通算2,890回

移動例会 ～春の花見家族例会～

於) ウェディングパレス鹿島殿

#### ◆開 会

#### ◆ゲスト紹介

管理栄養士 (有)コンコルディア代表  
NPO法人糖質制限食ネット・リボーン副理事長  
大柳珠美 様

#### ◆来訪ロータリアン (4/6)

姫 路 R C 津田隆雄会員  
姫 路 南 R C 宝角勝利会員  
高砂青松 R C 京谷慎平会員



山名副会長、覚野会長、大柳珠美先生

#### ◆プログラム予定

4月13日 (金)	4月20日 (金)	4月27日 (金)	5月4日 (金)
卓話 「ヴァイオラ演奏」 和田 香様	高砂青松 R C との 献血例会 於: サンモール高砂 南駐車場	休 会 (定款第6条第1節(C)による)	休 会

## ◆出席報告

本日 4月 7日 会員数47名 出席者 28名 出席率 71.79%  
前々回 3月23日 会員数50名 修正出席者44名 出席率 100.00%

## ◆MAKE-UP

寺崎 道雄会員	e-CLUB	4月 5日 (3/23)
尾上 喜秀会員	e-CLUB	3月30日 (3/30)
小林 尚人会員	e-CLUB	4月 3日 (4/ 7)
西川 敏彦会員	e-CLUB	4月 2日 (4/13)
守光 隆会員	2011-2012地区大会	3月 3日 (3/30)
守光 隆会員	2011-2012地区大会	3月 4日 (4/ 7)
中尾 康三会員	米山カウンセラーミーティング	9月17日 (4/ 7)

## ◆S. A. A. (ニコニコ箱報告)

覚野 成広会長……本日は、山本会員（鹿島殿）様、お世話になります。

西田 秀雄幹事……親睦活動委員会、後藤委員長、鹿島殿様、ありがとうございます。  
お世話になります。

坂井 智代会員……糖質制限ダイエットのコツをたっぷり勉強させていただきます。

山本 広志会員……大柳先生、本日は遠路東京からお越し頂き、有り難うございます。先生のお話しを楽しみにしています。会員の皆様、ご家族の皆様、ようこそお越し下さいました。鹿島殿の糖質制限食をどうぞお楽しみください。

後藤 純次会員……本日は、お忙しいところ、春の花見家族例会にご参加頂きましてありがとうございます。

中野 哲郎会員……今日、よみうりテレビに放映されましたので当分の間、大人しくしておきます。本日、親睦のみなさんお世話になります。

## ◆幹事報告 (2,890回)

○ガバナー事務所より、第15回地区囲碁大会のご案内が届いております。

2012年6月3日(日) 9:50

みなとじま会館(ポートアイランド線中央公園  
駅下車徒歩2分) 会費5,000円

○兵庫県東播磨県民局より、改訂版東播磨地域ビジョン 本編・概要版各一部が届いております。

○高砂市国際交流協会より、国際交流通信4号が届いております。

○東播磨青少年本部より、本部だより第54号が届いております。

○(公・財)ひょうご子どもと家庭福祉財団より、サマープログラム募金 ご報告と御礼が届いております。



西田秀雄幹事

## ※例会変更

◎姫路中央RC 4月12日(木) → 17:30～ お花見例会 播磨国総社  
和ダイニング三日潮

## ◆会長の時間

本日は、後藤親睦委員長を初め親睦活動委員会の皆様には、企画、設営大変ご苦労さまです。心よりお礼を申し上げます。

今年の花見家族例会は後藤委員長の企画でNPO法人糖質制限食ネット・リボーン副理事長 管理栄養士 大柳珠美先生を迎えて、『糖質制限食』についてお話して頂きますが、その話を聞き、ダイエット、運動など、自分自身の健康管理について悩まれる方がいらっしゃるかもしれませんね。そして、この家族例会で、家族とは何か、もう一度考え直さなければいけないと思います。

本日は、お互いを大事にして、思いやる一日でありたいと思います。



覚野成広会長

## ◆本日のプログラム

### ◎『糖質制限食』の理論と実践

～もうひとつの糖尿病治療食～

管理栄養士 (有)コンコルディア代表  
NPO 法人糖質制限食ネット・リボーン副理事長  
大柳珠美先生



### ○プロフィール

管理栄養士、(有)コンコルディア代表

NPO 法人糖質制限食ネット・リボーン副理事長

1968年 熊本県生まれ

二葉栄養専門学校(栄養士科)卒

明星大学(人文学部・心理教育専攻)卒

糖質制限理論を専門に糖尿病、肥満など生活習慣病を対象に、食と栄養のカウンセリングを担当、薬に頼り過ぎない治療をサポート。

その他、低糖質メニューの開発をはじめ、講演会、テレビ、雑誌、ブログ「管理栄養士ローカーボキッチン」などで糖質制限食の情報を発信。

### TV

「史上最強の人間ドック ザ・解傑ドクター」(TBS) バイキング料理の監修

「東京サイト」メタボリックシンドローム対策料理(テレビ朝日)出演

書籍

- ・血糖値を上げない！健康おつまみ109（糖質制限食シリーズ）
- ・血糖値が高い人と家族のための大満足レシピ！（にちぶん健康食堂）
- ・『糖尿病のための「糖質オフごちそうごはん」』（アспект）江部康二先生共著等

ブログ

<http://web.mac.com/concordial/> サイト /blog/Blog.html

○資料（抜粋）

<p style="text-align: center;"><b>『糖質制限食』の理論と実践</b> ～もうひとつの糖尿病治療食～</p> <p style="text-align: right;">高砂ロータリークラブ 2012.4.7</p> <p style="text-align: right;">管理栄養士 大柳 珠美</p>	<p><b>糖質制限食とは</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 糖質、たんぱく質、脂質のうち、糖質は100%血糖に変わり、血糖値を上昇させる。たんぱく質、脂質は血糖に変わらない。</li> <li>● このことは、エネルギーとは関係ない三大栄養素の生理学的特質である。</li> <li>● 糖質制限食の基本的な考え方は、このような生理学的事実をベースに、糖質の摂取を抑えて、食後高血糖を防ぐというものである。</li> </ul>																											
<p style="text-align: center;"><b>血糖値日内変動</b> 2型DM A・I・ 28才女性</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー制限食 1400kcal</th> <th>糖質制限食1400kcal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2005.8.24薬なし</td> <td>2005.8.26薬なし</td> </tr> <tr> <td>朝食前 血糖</td> <td>88mg/dl</td> <td>64mg/dl</td> </tr> <tr> <td>朝食後2h血糖</td> <td>321mg</td> <td>87mg</td> </tr> <tr> <td>昼食前 血糖</td> <td>212mg</td> <td>77mg</td> </tr> <tr> <td>昼食後2h血糖</td> <td>178mg</td> <td>100mg</td> </tr> <tr> <td>夕食前 血糖</td> <td>88mg</td> <td>80mg</td> </tr> <tr> <td>夕食後2h血糖</td> <td>261mg</td> <td>106mg</td> </tr> <tr> <td>眠前 血糖</td> <td>222mg</td> <td>82mg</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">京都高雄病院 江部康二医師 作成</p>		カロリー制限食 1400kcal	糖質制限食1400kcal		2005.8.24薬なし	2005.8.26薬なし	朝食前 血糖	88mg/dl	64mg/dl	朝食後2h血糖	321mg	87mg	昼食前 血糖	212mg	77mg	昼食後2h血糖	178mg	100mg	夕食前 血糖	88mg	80mg	夕食後2h血糖	261mg	106mg	眠前 血糖	222mg	82mg	<p><b>糖質摂取率にも着目の重要性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 脂肪摂取率は30年、減りつづけた。</li> <li>● 糖質摂取率は30年、増えつづけた。</li> <li>● 肥満は30年で倍増。</li> <li>● 糖尿病はわずか10年で2.5倍増。</li> <li>● 糖質摂取率に着目するのは自然である。</li> </ul>
	カロリー制限食 1400kcal	糖質制限食1400kcal																										
	2005.8.24薬なし	2005.8.26薬なし																										
朝食前 血糖	88mg/dl	64mg/dl																										
朝食後2h血糖	321mg	87mg																										
昼食前 血糖	212mg	77mg																										
昼食後2h血糖	178mg	100mg																										
夕食前 血糖	88mg	80mg																										
夕食後2h血糖	261mg	106mg																										
眠前 血糖	222mg	82mg																										
<p><b>糖質制限は変わった食事か？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 人類の歴史400万年。農耕開始は1万年前。</li> <li>● 農耕が始まるまでの399万年、狩猟採集。</li> <li>● 木の実、魚、貝類、小動物、動物の肉・内臓・骨髄、昆虫、果物、野草などが日常食。</li> <li>● ヒトは、基礎分泌のインスリン以外に、食事の度にインスリンを追加分泌するような進化をしてきていない。</li> </ul>	<p><b>糖質制限食の実践ポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 糖質＝主食で腹を満たさない。</li> <li>● たんぱく質系食品＝おかずで食卓を構成する。</li> <li>● 醸造、発酵した基本調味料、香辛料、食材でシンプルに味付け。</li> <li>● 加工品や添加物を控える。</li> <li>● 油脂は、食べて摂る。とくに魚を食べる。</li> <li>● 野菜も、旬のものを食べる。ジュースにしない。</li> <li>● おかずの糖質に目配せを。</li> <li>● 糖質は、食べるときは食べ、抜く時は抜くを徹底しメリハリをつける。</li> <li>● 脱線したら、すみやかに軌道修正する。</li> </ul>																											
<p><b>Ketogenic Diet(ケトン食)療法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 難治性小児てんかん治療食。</li> <li>● 摂取カロリーの75～80%が脂質。</li> <li>● ケトン体をブドウ糖のかわりのエネルギー源として利用。</li> <li>● 2011年版NICE(米国政府ガイドライン)で採用されている食事療法。</li> </ul>	<p><b>低糖質食の効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 低糖質食はHDL-Cを増やす。</li> <li>● 低糖質食はHDL-C値に対するTC値の比率を減らす。</li> <li>● 低糖質食はTGを減らし、肥満を改善する。</li> <li>● 従来の高糖質食はHDL-Cを減らす。高糖質食はTGを増やし、肥満を悪化させる。</li> <li>● American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 83, No. 5, 989-990, May 2006 EDITORIAL Alternatives to low-fat diets 1.2Martijn B Katan</li> </ul>																											



◎春の花見家族例会



春の花見家族例会会場【ウェディングパレス鹿島殿】



後藤親睦委員長ご挨拶



伊藤長次郎会員 乾杯



家族例会風景



手に手つないで



手に手つないで



春の家族例会閉会の挨拶  
後藤純次親睦委員長

◎記念品贈呈





## 高砂ロータリークラブ 2012～2013年度

### 理事・役員並びに委員会構成表

理 事 会						
役 員	会 長	山名 克典	理 事	理 事	クラブ研修リーダー	大村 泰司
	副 会 長	片嶋 純雄		理 事	職業奉仕委員長	尾上 喜秀
	幹 事	坂井 智代		理 事	社会奉仕委員長	山本 広志
	会 計	西田 秀雄		理 事	新世代委員長	大久保義郎
	S. A. A.	河合 利昭		理 事	国際奉仕委員長	脇谷 政孝
	直前会長	覚野 成広		理 事	親睦活動委員長	井本 雅也
				理 事	プログラム委員長	後藤 純次
			副 幹 事	高木 史郎		

副 幹 事	高木 史郎	副 S. A. A.	小黒 清人	副 会 計	守光 隆
		副 S. A. A.	福島 弥一		

委員会名		委 員 長	副委員長	委 員		
ク ラ ブ 奉 仕	クラブ奉仕	片嶋 純雄	高木 史郎			
	出 席	豊田 克義	中尾 康三	西田 秀雄	(川勝 厚志)	
	親 睦 活 動	井本 雅也	加納 基宏	中木村 明	新井 哲三	(江角 清次)
	プ ロ グ ラ ム	後藤 純次	濱崎日出夫	喜始すみ子	名島 一成	
	会 員 選 考	西川 敏彦	後藤 武男	森本 克己		
	会員増強・職業分類	中野 哲郎	大村 泰司	濱尾 繁		
広 報	雑 誌 会 報	小林 尚人	藤田 茂	佐野 敏晴	守光 隆	
	ロータリー情報・広報	①覚野成広	②信原智彦	③大村泰司		

奉 仕 プ ロ ジ エ ク ト	職 業 奉 仕	尾上 喜秀	丸山 恵右	福島 弥一	(江角 清次)	
	社 会 奉 仕	山本 広志	加納 基宏	荒川 俊雄	(川勝 厚志)	
	新 世 代	大久保義郎	信原 智彦	中木村 明		
	国 際 奉 仕	脇谷 政孝	桂田 重信	伊地知正治	濱崎日出夫	
	ロータリー財団	守光 隆	伊藤長次郎	日野 照彦	名島 一成	
	米 山 奨 学	籠谷 啓一	加茂 良平	喜始すみ子		
	友愛奉仕活動	庄司 治	永野 力	濱尾 繁	井上 慶治	
会 計 監 査	砂川 次善	伊藤長次郎				

国際ロータリー第2680地区

ロータリー財団委員会 財団学友小委員会

委員 守光 隆

会 長 覚野 成広                      幹 事 西田 秀雄

例会日時 毎週金曜日12時30分より

高砂ロータリークラブのホームページのURL

雑誌会報委員長 井本 雅也

例会会場 高砂商工会議所2階会議室

[http://www.winwin.ne.jp/~takasago\\_rc/](http://www.winwin.ne.jp/~takasago_rc/)