



ロン D. バートン
2013-14年度国際ロータリー会長



高砂

No.23

Takasago Rotary Club

週報

クラブ会長方針

【目 標】

- ・親睦を深め会員ご家族とのお付き合い
- ・ロータリークラブを今一度考えなおし、各委員会活動への理解を得る
- ・ロータリークラブの地域へのアピール

例 会 記 録 (2013. 12. 20 (金)) 通算2,970回

◆開 会

◆唱 歌 ロータリーソング (我等の生業)

◆「四つのテスト」唱和

◆プログラム予定

12月23日 (月)	1月3日 (金)	1月10日 (金)	1月17日 (金)
新世代会議 (27日例会分)	休 会	新年初例会 新年挨拶・初謡他 謡曲同好会	卓話「新春放談」 高砂市長 登 幸人氏

◆出席報告

本日 12月20日 会員数47名 出席者27名 出席率 67.5%
前々回 12月 6日 会員数47名 出席者47名 出席率100.0%

◆MAKE-UP

加納 基宏会員	高砂青松RC	12月18日 (12月18日)
脇谷 政孝会員	高砂青松RC	12月18日 (12月13日)
桂田 重信会員	高砂青松RC	12月18日 (12月20日)
江角 清次会員	e-CLUB	12月16日 (12月23日)
小黑 清人会員	e-CLUB	12月18日 (12月20日)
小黑 清人会員	e-CLUB	12月18日 (12月23日)
江角 清次会員	e-CLUB	12月16日 (12月20日)
覚野 成広会員	国際ロータリー	3月16日 (12月23日)

◆委員会報告

1月23日(木) 有志の会 場所：かき幸

◆S. A. A. (ニコニコ箱報告)

守光 隆会員……本日、代役として卓話させていただきます。
伊地知正治会員……誕生日の祝を頂きありがとうございます。

◆幹事報告 (2,970回)

ガバナー事務所

米山奨学会より世話クラブ経験率一覧・地区別エリア別奨学生一覧が届いています。
米山奨学会よりハイライトよねやま165号が発行されています。
米山奨学会より税制上の優遇措置についてのお知らせが届いています。
上郡RCより創立50周年記念誌が届いています。
バギオ基金より事業報告書と寄付のお願いが届いています。
フィリピン台風被害への支援金33,384円 (御協力ありがとうございました。)

※例会変更

姫路南RC 平成26年1月 6日(月) 18時～ 夜間例会に変更「新年例会」

1月13日(月) → 休会

1月27日(月) → 1月25日(土) 西播第一グループIM

開会：14時30分～

於：姫路商工会議所

◆会長の時間

会議所にての本年度最後の例会となりました。

師走に入りさすがに寒さが厳しさを増してきたかと思えます。

12月となりますと、やはり私の年齢では、12月8日の開戦。12月14日の赤穂浪士の討ち入り。またクリスマスとなり、商店街は、ジングルベルの曲に溢っていたかと思えます。最近はNHKの紅白歌合戦も余り興味が湧かなくなってまいりましたが、皆様は如何でしょうか？

子供の頃には娯楽が少なく、映画がもっぱらの娯楽ではなかったかと思えます。銀幕のスターに憧れた方も多くおられた事と思えますが、映画ではやはり、年末は忠臣蔵、赤穂浪士が映画の定番であり、東映、大映、松竹が年替わりで各社オールスターにて上映され、見に行った事が思い出されます。義理、人情だけでなく、勤め上げ、お世話になった元に対する心が、日本人的には忠義の心がよく表わされているのかと思えます。戦後GHQからの仇討は、復しゅうに当たるとされ中止されておりましたが、昭和22年にその統制が解除され上映されるようになったそうです。

また以前は、年末ともなりますと、歳末助け合い運動が、商店街に駅にと多く行われていたのも、最近は余り見かけなくなった様に思えます。中には助け合い運動に乗じて、良からぬ募金を行う人が出てきているようですが、人の心のつながりの中で、お互いに手を伸ばしての協力は、惜しまないで行っていきたく思います。今年一年を振り返り、様々な出来事が有ったかと思えますが、来年こそ、皆様に良き年になりますように、また人の心に感動を与えられるような年になりますように、お願い申し上げます。



片嶋純雄会長

◆本日のプログラム

卓話 「健康・ダイエットに関する新常識」

守光 隆会員



Q.1
寒天は多少食べ過ぎても体に直接的な害はない？

が が？

A.1

食べ過ぎても直接的な害はない。
でも、「ばかり食い」は止めよう！

解説

WHO（世界保健機関）では、「特に食べ過ぎ危険といえるような薬はない」としている。

糖尿病の方々に、毎夕食前に170gの寒天（煮て柔らかめたもの）を食べてもらったところ、1か月後には、血糖値、コレステロール値、体重減少、血圧のすべてが大幅に改善された。

Q.2
ブルーベリーに含まれるアントシアニンは近視や老眼に効く？

が が？

A.2

近視や老眼には効かないが、
「疲れ目」には効果的。

解説

アントシアニンは網膜に集まり、光を電気信号に変換する能力を助けします。1日50mgのアントシアニン（乾燥ブルーベリーなら約10g）を摂取すると、この効果が期待できます。

いっぽう、近視や老眼は目のレンズの厚みや材料の厚が原因。アントシアニンで治すことはできません。

Q.3
膝が痛いときは、安静にすることが一番？

が が？

A.3

安静にしていると、膝の痛みが増すこともある。

解説

膝痛の多くは「変形性関節症」によるもので、足の軟骨の減少で起こる。痛いからといって安静にしていると、血が悪くなり、軟骨減少が進んでしまう。そのため、血を流し、軟骨細胞に酸素を送ることが大切。

痛みを動かさずにできる「膝上げ体操」が効果的。
1995年、2012年、2015年の研究で、膝上げ体操が膝関節の軟骨を減少させ、痛みを軽減する効果があることが示された。
膝上げ体操のやり方、動画はこちら

Q.4
多少ストレスがあるほうがよく眠れる？

が が？

A.4

ストレスは体内で「快眠物質」を生み出すので、工夫をすれば良い眠りをとれる。

解説

ストレスを受けた時に体内で発生したストレス物質（ストレスホルモン）は、睡眠時には分解されて睡眠を促す物質に変化する。ただし、それには「リラックス」が必須条件。ただ、精神的な苦痛になるようなストレスは無用。適度な運動や、太陽の光に当たるなどの対策がよい。

Q. 5
二日酔いの時には、お風呂に入って、
汗をかくとよい？

か か？

A. 5
アルコールが残っているときは、
お風呂に入るとかえって危険！

解説

二日酔いにはふたつのタイプがある。
ひとつは、すでにアルコールは分解されているのに、
脱水作用によっておふれた水分で脳がむくみ、頭痛が
するタイプ。これはお風呂によりスッキリする。
もうひとつは、「まだアルコールが残っている二日酔い」。
このときにお風呂に入ると、全身に血管が拡張
してしまい、肝臓による分解が遅れてしまう。この場合、
水分を十分に補給し、安静にしているのが一番。
熱い手を当てて、お風呂がすれはダメ。

Q. 6
お酒を飲むと赤くなる人は
がん（食道がん）になりやすい？

か か？

A. 6
お酒で顔が赤くなる人は、
リスクが急上昇し、77倍も危険！

解説

日本人の約4割が該当する「お酒を飲むと顔が赤くなる
人」は要注意！
アセトアルデヒドの分解酵素は赤くなる人の
16分の1。しかも少ない。
アセトアルデヒドは、2009年WHOに「発がん物質」
と認められた。
食道ではアセトアルデヒドの分解酵素があまり働かず、
毎日3合飲むと「赤くなる人」よりがんのリスク
が77倍もなる。飲酒にご注意を！

Q. 7
歯周病を治さないと、糖尿病を悪化さ
せる原因となる？

か か？

A. 7
歯周病菌が原因で、インシュリンが
働かなくなる。
治療すれば糖尿病が改善することも
ある。

解説

歯周病菌が歯肉の奥深くに侵入すると、体の免疫機
能であるマクロファージが動くと、そのとき、
TNF- α という物質を放出する。これが、インシュリン
の働きを阻害する。そのため、血糖値がさらに悪化。
また、歯周病菌は歯肉の中に入って全身を回る。その
中には歯肉や歯槽膿漏を悪化させて炎症を作る作用があ
り、心臓病や脳梗塞などの引き金になる恐れがある。
歯周病は、初期には痛みがない。定期検診を！

Q. 8
カロリーの低い食品だけを食べていれ
ば、やせる？

か か？

A. 8
糖質を極端に抑えると、筋肉に備え
ようとしてかえって体が脂肪をため
込むようになる！

解説

摂取カロリーを減らし、糖質不足の状態が続くと、体
は飢餓状態だと判断し、脂肪をため込むようになる。見
た目は痩せても、体脂肪率は肥満傾向という「隠れ肥
満」という状態になる。
また、体全体の活動レベルが下がって、冷え性や低体温
体になる。低体温といった体調不良を招くこともあ
る。
糖質を摂取カロリーの6割にするとダイエットに効果的

Q.9
食後に運動すると効率よくやせられる？

○ か × か？

A.9 ×
食事の前に運動すれば、肝臓の糖が消費されて、効率よくやせられる。

解説
空腹時に運動すると、肝臓や内臓脂肪のエネルギーが消費されて、血流量が上がる。すると、脂肪燃が定まっていると感じ、空腹感が和らぐ。

Q.10
筋肉をつけて基礎代謝を上げれば食べても太りにくい体になれる？

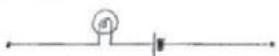
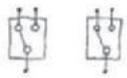
○ か × か？

A.10 ×
基礎代謝で摂取カロリーを相殺することは現実的ではない。

解説
基礎代謝とは、じっとしているときのエネルギー消費量。心臓や内臓が半分以上を占め、筋肉は約20%に過ぎない。「筋肉をつけて基礎代謝を上げ太りにくい体を作る」ことは理論的には正しいが、現実的ではない。日常生活で消費される「活動代謝」を上げることが、ダイエットへの近道といえる。

頭の体操クイズ

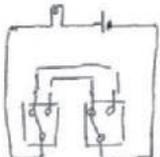
1. 階段の下と上で、電気を点けたり消したりする仕組みは、どのように配線されているでしょうか？

2. 次の4つの数字と四則演算 (+, -, ×, ÷) と () を用いて、10 を作りましょう
例: 2, 3, 5, 7 ⇒ $3 \times 5 + 2 - 7$, $(7 - 2 - 3) \times 5$ など
ダメ: $2^2 + 7 - 5$, $35 \div 7 \times 2$

1, 1, 9, 9

答 $(1 + 1 \div 9) \times 9 = 10$




脇谷政孝会員

会長 片嶋 純雄 幹事 高木 史郎
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 後藤 純次
例会会場 高砂商工会議所 2階会議室
http://www.winwin.ne.jp/~takasago_rc/