

# Weekly Bulletin 2012-2013



RI会長  
田中作次



専任を通じて平和を

## 静岡東ロータリークラブ

会長/戸塚敦雄 幹事/杉田至弘

事務局/静岡市葵区伝馬町9-3 芝田ビル3F TEL054-254-5611

例会場/ホテルアソシア静岡 例会日/毎週 木曜日 12:30~13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長  
戸塚敦雄

## 第 2621 回例会

平成 25 年 5 月 30 日 天候 雨

- 《司 会》 新聞佳子 君
- 《合 唱》 「静岡東ロータリー」  
「手に手つないで」
- 《BGM》 ベートーヴェン・ヴァイオリンソナタ第9番「クロイツェル」  
ヴァイオリン ダヴィッド・オイストラフ  
ピアノ レフ・オポーリン
- 《ゲスト》 料理研究家・フード&ライフスタイル  
トータルコーディネーター  
岩本友恵 氏
- 《ピジター》 水野悦裕 君(榛南RC)
- 《本日のお祝い》  
お誕生日 結婚記念日  
6月4日 古賀昭彦 君 該当者なし

### 《会長挨拶要旨》

戸塚会長が海外出張のため、今日を含めて3回、私から挨拶をさせていただきます。

今日は食事の時間を少し長めに取らせていただきましたが如何でしたでしょうか。フランスの諺に「口は食べるためだけにあるのではない」というのがあります。会話をしながら楽しく食事しようと言っているわけです。私はこれに倣って、次年度はもう少し思い切って食事の時間を長くしようと思っています。

さて次年度の準備もせわしなく進んでおりまして、先週末の25日(土)には次年度会長・幹事会が清水で開催されました。井上龍郎アシスタントガバナー(次期からはガバナー補佐をこう呼びます)から第4分区の年間収支計画、年間事業計画が説明され、また青少年交換事業について分区補助金制度新設の提案がありました。これについては次年度理事・役員の皆さんに改めてご意見を伺いたいと思っています。また明日には次期 LTM(規定審議会の報告会)が開催されます。これは

従来はアシスタントガバナーと地区委員長が対象でしたが、今年度からは次期会長・幹事にも出席が求められています。牧田パストガバナーから規定審議会における変更点とそのポイントが説明されると聞いております。これはクラブの定款・細則にも反映されますし性格的にはクラブとして賛同することも異議申し立てをすることもできますので、内容を確認のうえ、これも次年度理事・役員の皆様にお計りしたいと思います。次年度理事・役員の皆様、よろしくお祈りいたします。

今日は料理研究家・フード&ライフスタイルコーディネーターの岩本友恵さんの卓話です。私は男子厨房に入らずの口で家族からもあきれられていますが、楽しみにお話を聞かせていただきます。

### 《来賓卓話》

「不調に負けないカラダづくり栄養学」料理研究家・フード&ライフスタイルトータルコーディネーター 岩本友恵 氏



皆様が今日から何か意識を持つて取り組める、食の楽しいお話をしていきたいと思っております。

まず、覚えておきたい3点をあげます。一つ目は、元気でいたい、健康でいたいと誰もが思っていますが、大事なことは自分で何が出来るか考えてみることです。二つ目は、皆さん仕事の

の時間が占めるウエイトが高いと思いますが、生活において時間のバランスを考えられる方であってほしいということです。三つ目は、食の根底にある意味を考えて頂きたいということです。食とは食べなければいけないという義務ではない、また、美容の為ではないということです。

元気な人、長生きする人の3大原則があります。食事、運動、生きがいです。3つ目の生きがいはとても重要です。夢や目標は人を元気にします。63歳のある会社の社長さんがいらして、血圧が200以上ありまし



た。その方に食生活のアドバイス、減塩を進めたところ、半年で120台に改善しました。するとその社長さんは「毎日が若返った気持がして、これでまた会社経営を頑張っていこうという気持ちになった」とおっしゃっていましたが、その気持ちがとても大切なのです。

食生活において、こうしてみたいとか、こうなりたいたいという理想を持ってください。無理な目標は立ててはだめです。例えば1週間で3kgやせたいとか、減塩しようとして毎日塩をまったくとらないとかです。無理な目標は食を嫌いにしてしまいます。できる目標を立ててください。

最近気になっていることから目をそむけないでください。加齢とともに人の体は変化していきます。自分の体に気を使う意識を今日から持ってください。

大切なことは、自分が取るべき栄養素は何なのか知ることです。皆さんは恐らくビタミンやミネラルが取りにくい食生活をされているのではないのでしょうか。

一日にとるべきエネルギー量をご存知ですか。それは人間が特に運動していなくても必要とするエネルギー料である基礎代謝基準値に、運動の強度を示す身体強度をかけて算出されます。基礎代謝基準値を上げるようにすれば、太りにくい体質にすることが出来ます。

ダイエットをする時、このエネルギー必要量が非常に大事です。1か月で1kgの減量が適度と言われていますが、体重1kgは7000kcalに相当すると言われていいますので、これを30日で割ると1日223kcal消化する必要がありますことになります。この223kcalの内運動で100kcal、残りを食事で減らすというように目標を立てることがダイエットでは大事です。

今日からできる技、若返りの秘訣は、年齢に合わせた食事の摂取です。カロリーがただ低いだけではだめです。量よりも質です。中高年の方は減量により筋肉が落ちやすくなりますので、ダイエットをすると筋肉が落ちていきます。カロリーの減少よりも大事なことは、丈夫な細胞、骨、筋肉を作ることです。これが病気になるためのポイントです。そこで重要になってくるのがきちんと食べることです。そして、元気に動く、しっかり寝ることです。40歳代になると30歳代と比べて多めにとらなくてはならない栄養素がいくつもあります。その代表例は、心や脳に大切なビタミンやミネラル、骨を作るカルシウムやビタミンDそれとタンパク質をきちんととることです。年をとると肉や魚は食べてはいけないと思っている方がいらっしゃいますが、肉、魚、卵や牛乳の乳製品は、筋肉の機能低下防止や骨密度を上げる、そして血管を強くしてくれます。そして、野菜や果物をきちんととることです。

もう一つの今日からできる技は、食事と習慣を変えるだけで若返るといことです。命を縮める4大疾患は、1位癌、2位心臓病、3位脳卒中、4位糖尿病です。4大疾患は食べ過ぎ、肥満、不摂生による食生活が原因です。空腹を大事にしてください。お腹がすくということは代謝がいいということです。空腹になったら必要な栄養と質を考えて必要な分だけ摂ってください。野菜と果物の手作りジュースを毎日飲むだけで体が変わっていきます。

免疫力を上げるには、食事、散歩、入浴、睡眠をしっかりとることです。また、食べ過ぎない、油、塩砂糖を摂り過ぎないことです。

若々しく過ごされる秘訣は、5年後、10年後の自分の体、仕事に対して目標をもって前向きに生きていくことです。日々の毎日の食生活を少し意識されるだけで変わりますので、できることから是非やってみてください。

## 《スマイル報告》

上田直弘 君 本日の卓話に、弊社の元社員の岩本友恵氏を講師としてお迎えできましたことに感謝いたします。ただ、社用で1時半までに会社に戻らなければならない、誠に残念ながら卓話をお聞きすることができません。皆様にとってきっとためになるお話をして下さると思います。岩本氏にお詫びし、今後の活躍を祈念してスマイルします。

杉本幸子 君 岩本友恵さんに、卓話で大変良いお話をしていただいたことに感謝してスマイル致します。

澤野總一郎君 5月28日の結婚祝に立派なお花をいただき有難うございました。

古賀昭彦 君 誕生日のお祝いありがとうございます。53才になりましたが、気持ちは若者でがんばります。

戸塚敦雄 君 本日は我々の業界の「酒卸ユニオン」の全国総会に出席の為に例会を欠席いたします。新聞副幹事と高柳副会長に感謝してスマイル致します。

高田雅司 君 今月、新聞会員の追手町ビルが完成致しました。テナントも全て決まり、ホットー安心しました。大変お世話になり、ありがとうございます。

曾根正弘 君 私が理事長を務める静岡交響楽団が今年度の静岡県文化奨励賞を団体としては唯一受賞しました。励みとして、一層努力しなくてはと思っています。

## 《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
5/30	58(56)	40	16	-	-	-
5/23	58(54)	46	8	-	-	-
5/16	56(52)	40	12	4	8	84.62%