

ROTARY SANJO SOUTH

国際ロータリー会長：グレン E . エステス (米国)

第2560地区ガバナー：横山 芳 郎 (新潟)

第四分区アシスタントガバナー：細 井 増 雄 (三条)

会長 石山荘一 幹事 佐々木 常行 SAA 丸山征夫

三条南ロータリークラブ事務局 三条市旭町2 - 5 - 10 (三条信用金庫本店内)

TEL:35-3477 FAX:32-7095 e-mail:sanjo-ss@web-niigata.ne.jp

2004年9月13日 第1,715回

本年度 第8回例会



CELEBRATE
ROTARY

100 Years

ロータリーを祝おう

100年の歩み

2004-2005

【出席率】 会員 64 名中 52 名

【先々週出席率】 92.31%

【ゲスト】 三条市食育推進室 主査 田村 直 様

【ビジター】 長岡東より 伊丹俊彦君

三条北より 星野義雄君、中條耕二君、斎藤 正君

三 条より 小越憲泰君

【先週のメイクアップ】

9/ 7 三条北 RC へ 滝口恵介君

9/ 8 三 条 RC へ 長谷川晴生君

9/ 9 加 茂 RC へ 天田 匡君

【会長挨拶】 石山荘一会長

先週、6日の例会は大阪出張の為欠席させて頂きました。佐藤栄祐次年度会長に代理をお願いし、大変有難うございました。

一週間程前にメンバーの永桶栄資会員が腸閉塞で三条済生会病院に入院されたと聞き、10日に佐々木幹事とお見舞いに行っていました。本人は大変お元気で、あと一週間程で退院出来そうだと喜んでおられましたことを報告させて頂きます。早く元気になられ、また例会に出席されることを楽しみにしております。

同じ10日に、皆さんご存知の三条ライオンズクラブの相場会長が突然なくなられたとの訃報を聞き通夜式に参列してまいりました。大変大勢の方が御参りに出席され、生前の故人の大きさ、人柄が偲ばれます。

本日は年間予定ではクラブ・フォーラム「IM報告会」でしたが、IM開催が来年2月頃に第4分区の『ロータリー100周年を祝う会』に変更になりました。ご報告申し上げます。

本日の卓話のお客様には、三条市役所食育推進室 主査 田村 直様をお迎えしております。田村様よろしくお願ひ致します。

2006～07年度ガバナーノミニー 確 定

9月3日、地区指名委員会が開催され三条北RC、中條耕二君が国際ロータリー第2560地区2006～07年度ガバナーノミニーに決定されました。



委員会報告

●職業奉仕委員会 野水孝男委員長

施設見学例会（職場例会）のご案内

と き 10月 4日（月）12：30開会点鐘

※12：10より食事の用意が来ております。順次お召し上がり下さい。

ところ さんじょう鍛冶道場 金子新田工場団地内 山村製作所様隣

ニコニコBOX

～9月13日¥32,700 今年度累計¥238,560～

中條耕二君（三条北RC） ガバナーノミニーを受けることになりました。右も左もわかりません。

石山会長、南クラブの先輩始め会員の皆様のご指導、ご支援を心からお願い申し上げます。

齋藤 正君（三条北RC） 7・13水害に被災された会員の皆様に心からお見舞いし、一日も早い復興を祈念申し上げます。

星野義雄君（三条北RC） 初めて南クラブにお邪魔しました。よろしくお願ひ致します。

伊丹敏彦君（長岡東RC） 石山会長に三菱車のお引立てをいただき感謝です。

石 山 君 本日の卓話、田村直様有難うございます。9日、共同募金会三条市委員会に出席して参りました。報償費（源泉徴収税額が300円引かれています）が支給されたのでBOXに協力致します。

佐々木 君 三条市食育推進室 田村様、卓話楽しみにしております。

- 佐藤(秀)君 クラブを始め大勢の皆さんの支援を戴き、ようやく例会に出席できるようになりました。家の中はバラック・・・?のままです。
- 蕪澤君 プログラム委員会です。本日卓話をいただきます三条市食育推進室主査 田村直様、ご多用の中ご理解をいただき有難うございます。よろしくお願い致します。
- 丸山(征)君 韓国から無事に帰りました。中條次々年度ガバナー、三条市食育推進室田村さん、ようこそ！
- 佐藤(嘉)君 卓話の田村さん、楽しみにしています。
- 坪井君 残暑お見舞い申し上げます。また夏が戻って来ました。今年の天候はどうなっているのでしょうか。何か変です。
- 田中(久)君 異常気象の中にあってまさに残暑の候となりました。ボックスに協力致します。
- 吉田(秀)君 夏の戻りというのでしょうか？暑い日が続きます。
- 相田君、安達君、大久保君、岡村君、滝口君、田代君、野崎君、馬場(一)君
ボックスに協力致します。
- 鈴木(国)君 あれから早いもので2ヶ月になりました。皆様方のご協力有難うございました。

卓話

「健康は食生活から」

三条市食育推進室

主査 田村 直様

皆さんにどんな話をと考え、食に係わる事が良いのか、今日は健康に関してプリントをお渡しし、遊び感覚で話してみたいと思います。

血管チェック！

血管は私達の身体のなかで、道路の役割をしております。血液で身体の細胞の隅々迄酸素と栄養が運ばれ私達は生きているわけです。その大事な血管を守ることがこれからの健康を考えるなかで重要です。生活三大習慣病は、**糖尿病 高脂血症 高血圧**で、こうした病気に、食習慣が影響を与えております。今日は血管チェックをしてみますので、プリントに色を塗って見てください。

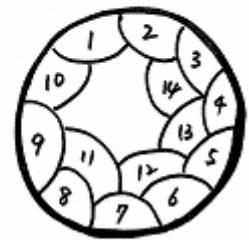
1つの例として、こんな具合にコレステロールが血管に詰まった図で、黒くなっているのが血管壁に付いているコレステロールですが、これより悪い方も、良い方もいらっしゃるようですね。

皆さんいかがですか。



血管チェック！

- 1 ラーメンのスープは残さない
- 2 魚より肉類が好き
- 3 お酒は毎日欠かせない
- 4 家族が残した物もよく食べる
- 5 好き嫌いが多い
- 6 人より食べるのが早い
- 7 朝食を食べないことがある
- 8 どうせ残すなら、おかずよりご飯を残す
- 9 いつも睡眠不足である
- 10 外食することが多い
- 11 たばこをすう
- 12 疲れていても気力で乗り切る
- 13 近くでも車に乗ることが多い
- 14 お風呂は熱い方が好きだ



これらは、余ったエネルギーが行き場を無くし、血管の内側に付着して、高脂血症つまりコレステロールで血液の肥満ということです。

さて、設問を解説してみます。

①のラーメンのスープは残さないですが、ラーメンは、麺よりスープのなかに沢山エネルギーが含まれています。寒い時ラーメンを食べて、残りのスープの脂が固まってポコポコ浮いておりますね。今日はラーメンにしようとしてスーパーに行って既製品を買いますとスーパーの冷たい空気が流れていると、ラーメンのスープがゴニョゴニョ固まっています。麺よりスープのエネルギーが多いのがお分かりかと思えます。

②魚より肉類が好き

魚の脂は肉に比べると、血液がサラサラになります。特に鯖とか秋刀魚など青魚がそうですが、そのことを簡単に言いますと、ここに牛がいますと皆さん牛の体温をご存知ですか？ 人は 36 度から 36.5 度、子供の図鑑によりますと、牛は 38.3 度、豚は 38.9 度、鳥は 41 度、触ると温かいです。

これに対して魚は水温と同じで人間より低い、バターをフライパンに入れると、ジュウと融けますね。体温の高い生物の脂が人の身体に吸収されると流れにくくなります。するとこれに対して人間より低い体温の魚の中に流れている脂は、人間の身体のなかに入ると流れやすくなります。動物や魚の脂がそっくり人の身体に置き換えられる訳ではありません。消化吸収されて再合成されて人の脂になる訳です。持って生まれた性質が変わらないというか牛とか豚とか鳥の脂は流れにくいタイプの脂、魚は人の身体のなかで流れやすいタイプの脂ということです。それで魚の脂は血液をサラサラにするとされています。



③お酒

お酒はエネルギーを持っています。飲んだ量にアルコール度を掛けて更に七掛にすればエネルギー量になります。例えば、ビールコップ一杯 200C/S、アルコール度 4%とすると、

$$200\text{C/S} \times 4\% \times 7 = 56 \text{ キロカロリー}$$

10 杯飲めば、560 キロカロリーとなりますが、アルコールはエネルギーだけで他の栄養素は何もありません。従って適量はストレス解消になりますが、大量に摂るとエネルギーしかありません。

④家族が残した物もよく食べる

これは明らかに食べ過ぎですね。

⑤好き嫌が多い

血管が詰まるだけでなく、血管自身が弱まることに問題があります。戦後の食糧不足の時は蛋白質の不足でその頃育った方は血管が弱い。今は血管が強くなっているけれども血管の中が詰まってしまう。詰まって破けたりします。そんな意味で好き嫌いは好ましくありません。

⑥人より食べるのは早い

これは食べ過ぎになり易いですね。
白ネズミの実験を紹介します。これはド

項目	性別	自由食	制限食
体重	オス	400g	260g
	メス	210g	163g
寿命	オス	800日	1000日
	メス		
血管		100%	24%
疾患		60%	0%
腫瘍		53%	26%
発病		41%	12%

イツのベルグという人が 1960 年に好きなものを好きなだけ食べさせたグループと、60%に食事を制限したグループの比較です。

7 朝食を食べないことがある

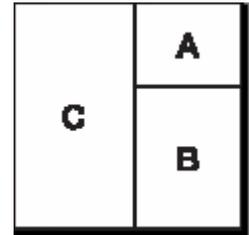
お相撲さんは 2 回の食事で太りますが、人の身体は食事と食事の間を離せば離すほど飢餓機能が働いて、栄養を貯えるように仕組みられています。

同じエネルギー量ならば、食べる回数を増やした方が肥りにくい食事だと言われています。お相撲さんが 2 回の食事にするのは肥るということなので、朝食を抜くことは、同じエネルギー量であったなら肥りやすい、又朝食を抜いたために後で沢山食べてしまうことになりかねませんから、朝ごはんもチェックです。

8 どうせ残すなら、おかずよりご飯を残す

3 タイプあります。 **おかずを残す** **ご飯を残す** **両方残す**

ここに弁当があります。皆さんはどこにご飯を収めますか？



女子高生は A にご飯を詰めています。今はおかずの食べ過ぎです。おかずは、塩、砂糖、油もありますので、おかずを食べてご飯の量が減ります。私達日本人は 1 回に摂るエネルギー量の半分をご飯から摂るのが望ましい。おかずの食べ過ぎは栄養のバランスを崩してしまいます。油、塩、砂糖、蛋白質の摂り過ぎです。日本人の食事はバランス的にご飯が主なるものが望ましい。主食のご飯を差し置いて副食をたくさん食べるのは不健康なのです。パンもスパゲティーも主食ですが、おやつだと思って下さい。麺類は日曜日のお楽しみだと考えて下さい。それ位ご飯が大事なのです。

三条市の学校給食は、昨年平成 15 年 9 月からご飯給食となりました。学校給食は、戦後食糧不足のなかでパン給食から始まりましたので、どの調理室も全部パン給食資料で出来ております。私自身もパン給食で育ちました。大人になったとき、ご飯がこんなに大切と理解していても、時々パンが食べたくなります。今、パンを食べる事が何の不思議もなく、普通の食事になっていますが、それが学校給食に影響することを心配しています。学校給食は、その日数の 17% しか食べておりません。子供達は 9 年間継続して食べますので、大きく影響を与える食事なんです。その大事な給食の始まった頃はパンでスタートしました。その事が私は今の食生活に起因する病気が増えている一つの原因になっているのではないかと非常に心配していますので、是非学校給食を、ご飯にしたいなど内心思っておりました。

ある日、今の高橋三条市長さんが突然来られて、「ご飯給食ってなじらんだね」とおっしゃったのです。私は健康の面からご飯給食が良いと思っておりますので、是非ご飯給食にしたいんですとお話ししました。そしたら市長さんが良いとおっしゃるので、坂道を転がる如くご飯給食になりました。小さな町でパン屋さんが無いので、ご飯給食のところもあります。県内探しても三条市位の規模で、市でご飯給食はありません。私は何処に行ってもこのことを誇りに思っています。

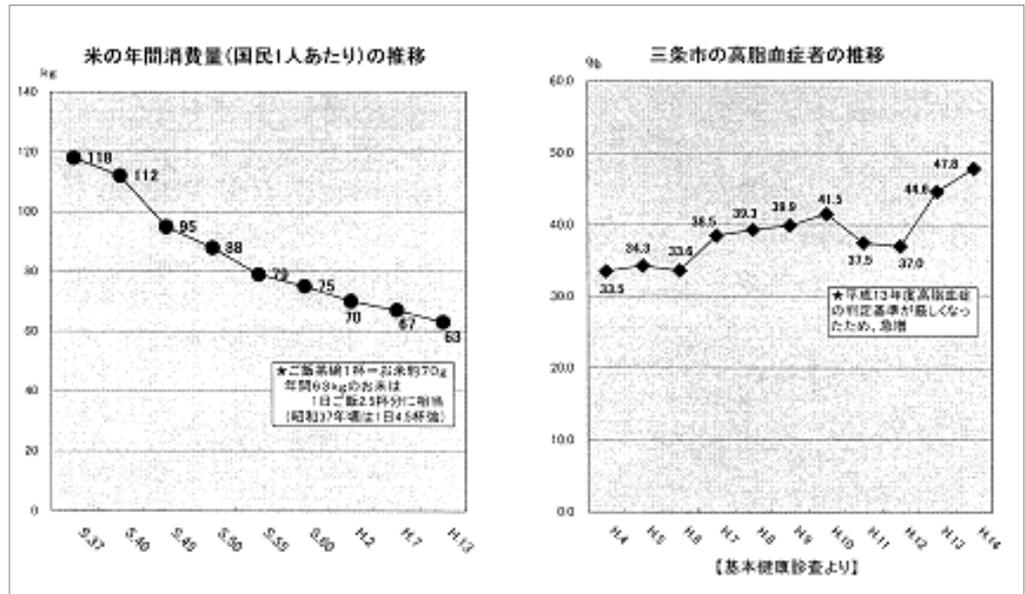
こうやって子供達に美味しいご飯給食をあげることが大事です。不味いのはダメです。美味しいご飯給食、素晴らしいことです。そんなに豪華でなくても良いです。毎日美味しいと思えるご飯給食を子供達に提供することが出来たら、それはその子供達が大人になって、そしてその次の世代になったとき、本当にご飯給食が浸透した時代が来るだろうと思います。子供達を育てている親である我々が、パンで育ててしまいました。今はなかなかむずかしいですが、現在の子供達をご飯に変えて行くことは、その生涯に食生活が変わって健康状態が色々な面で豊かな街になって行くんだと思っています。

9 から 14 は、おおよそストレスに関する事です。健康は人と比べるものでなく、自分のなかで

評価するものです。

別紙の米の年間消費量と三条市の高脂血症者の推移の表も参考にして頂けたら幸いです。

ゲストスピーカー一田村さんは、ご自身「一丁前に栄養の話などしたけれども、自分の食生活を変えて、体質を改善して少しでも元気で、健康と寿命を伸ばして行けたらと思います。」と締めくくられました。



10月の行事予定



・・三条南ロータリークラブ例会日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
◆南RC ゴルフ同好会 秋のゴルフ大会 於：大新潟CC 三条コース	◆南RC 施設見学例会 12：30～ 於：さんじょう 鍛冶道場	◆北RC 夜例会 「還暦を 祝う会」	◆三条RC 施設見学例会 於：三条テクノ スクール			

