2008−2009年度

第2570地区
行田さくらロータリークラブ週報

国際ロータリー第2570地区ガバナーテーマ
「行動と感動」
ガバナー　真下　和男

夢をかたちに

李　東健会長

会長方針
足元を堀り起こそう

会　　長　田　邉　弘　司
幹　　事　高根沢　宏　一
編　　集　橋　本　恭　一
　　松　岡　園　男
　　田　島　博　夫
事 務 局　埼玉県行田市行田5-10
　　十万石スリーハートビル3F
電　　話　048（564）3000番
例会日時　火曜日12:30〜13:30
例 会 場　アドバンテストクラブハウス
　　行田市大字埼8−1
電　　話　048（555）2750番
URL http://www.tvg.ne.jp/s-rotary/
撮影：斉藤　恒会員（利根大堰）
印刷：マツオカ印刷株式会社

第 1650 回（9 月 16 日）例会報告

＊点　　鐘　　田中　清自副会長
＊ロータリーソング　　我等の生業
＊４つのテスト
＊ビジター紹介
　・　熊谷 RC　　木島　一也氏
　・　行田 RC　　諸貫　健一氏
＊会長報告　　田中　清自副会長
＊幹事報告　　島崎　義春副幹事
＊出席状況報告　　鈴木　敬一郎会員
＊ニコニコ報告　　飯島　千裕会員
＊委員会報告
　R 財団委員会　　橋本　恭一委員長
　雑誌・広報委員会　古田　稔委員長
＊　卓話
　管理栄養士　　安達　きよみ氏
　　「食を通して健康を考える」

会長報告

副会長　　田中　清自

田邉会長の都合がつかず、副会長の田中清司が、もう二度と掛けたくないと思っていた会長たすきを掛け替わって報告させていただきます。事務的な報告は同じく代理の島崎副幹事に任せます。本日は健康増進担当のメタボ対策の例会です。実にタイムリーです。半田委員長ありがとう。健康あってのまずは仕事、そしてロータリー活動です。安達先生の話をよく聞き、健康維持に努めましょう。

幹事報告

副幹事　島崎　義春

幹事報告をさせて頂きます。高根沢幹事は、退院後の検査と重なってしまい次の例会より復帰します。

9 月 23 日は、休会です。9 月 30 日は、足袋蔵ネットワーク代表理事、朽木宏さんをお迎えしての卓話例会です。
10 月に入り、7 日、ガバナー補佐訪問例会、14 日、ガバナー訪問に対するクラブ協議会、21 日、ガバナー公式訪問と大切な例会が続きます。出席宜しくお願いします。また、10 月 2 日、花久の里での友情コンサートのチケットは完売いたしました。ご協力ありがとうございました。当日の参加をお願い致します。

出席報告

鈴木　敬一郎会員

会員数	出席対象者	出席	メーキャップ	出席率
41 名	39 名	23 名	3 名	63.41%

ニコニコ報告

熊谷ロータリー　木島会員
　メークアップでお世話になります。
　良い日に来て良い卓話が聞けてラッキーです。
行田ロータリー　諸貫会員
　今日は　お世話になります。
松岡会員
　本日の卓話　安達先生よろしくお願いします。
　「今日の秋　健康卓話　皆笑顔」
古田会員
　朝夕しのぎやすくなりました。皆さん一層お元気でありますように　今日は雑誌広報でお世話になります。
川辺会員
　メタボで昨年入院致しました。安達様の卓話楽しみです。おさらいを今日はしたいと思います。
　よろしくお願い致します。
矢澤会員
　糖友会の皆様へ　　先日の定期検査でヘモグロビン AIC が 5,8%に下がりました。今日の安達先生の卓話を聞きさらに精進いたします。
新井会員
　９/５日～１３日　クロアチア、ボスニア、スロベニアに行ってまいりました。中世の古い街と大自然のすばらしさに感動できる国ですよー！
島崎会員
　安達きよみ様卓話よろしくお願いします。
　次回例会から高根沢幹事　復帰予定です。
　会長、幹事が二人共そろうと思います。バンザイ
阿部会員
　安達様来訪ありがとうございます。メタボを脱する食事療法しっかり聞きます。
半田会員
　本日は私の担当例会です。安達先生よろしくお願いします。
斉藤会員
　安達先生本日の卓話よろしくお願い致します。
同文
　戸ヶ崎会員　細井会員　横川会員　松本健一会員　田中清自会員　小澤健一会員　渡辺会員　田中利幸会員　五十幡会員　飯島会員

委　員　会　報　告

Ｒ財団委員長
橋本　恭一委員長

9 月 13 日東松山、紫雲閣で実施された地区第一回財団セミナーに参加してきました。三点報告します。まず一点、ロータリーカード入会のお願いです。カード使用額の 0.3%が財団に寄付されます。まだロータリーカードお持ちでない方は入会お願いいたします。二点目、ロータリー財団地区補助金の積極的使用のお願いです。地区補助金は使用しなければ RI により 2 年に一回に減額されてしまうそうです。人道目的に限りますが、行田さくらロータリークラブでも本年も使用するよう努めたいと思います。三点目、財団の寄付目標額についてです。年次 140 ドル＋指定 30 ドル（ポリオ撲滅）＋恒久 20 ドル=190 ドルです。今年度、行田さくらロータリークラブでは前期会費納入時に一万円財団分としてご寄付いただいておりますので、目標達成できそうです。ご協力ありがとうございました。

雑誌・広報委員長
古田　稔委員長

ロータリーの友より
１、Ｐ３０～３１
　ＲＩ李　東建会長は、今年度、7 月 7 日、東京・お台場にて、日本で始めて、世界からロータリアンに集まっていただき（1200 名）会員増強を強く要請した。なぜ、会員増強が必要か述べている。
２、Ｐ１８（縦書き）
　札幌　吉野重幸さん、今から 34 年前、16 歳のとき青少年交換留学生としてオーストラリア滞在、そのホストクラブから創立 50 周年記念パーティ（今年 6 月 28 日開催）の招待状が届き奥様を伴って感謝の言葉を伝えるため、出席した報告文を読んで感動！！

卓　　話

管理栄養士　　安達　きよみ氏

「食を通して、健康を考える」

皆様こんにちは。本日は例会にお招きいただき、ありがとうございます。
私はフリーの管理栄養士で、現在は医療機関や行政等にて、栄養相談・講話他を担当させていただいています。今年度は新たに特定健診･特定保健指導が始まり、そちらにも携わる予定です。今日は、世間でも有名になった「メタボ」＝「メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）」　それを予防するために、主にお食事の面からお話をさせていただきたいと思います。

１．メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームは、**内臓脂肪型**の肥満をベースに、高血糖・高血圧・脂質異常のいずれか 2 つ以上を併せ持つ状態です。血圧や血糖がちょっとだけ高い状態で、病気とはされない段階でも複数重なっていることが動脈硬化を進行させ、放っておくと脳卒中・心臓病の危険が高まると言われています。日頃の生活習慣を見直して内臓脂肪を減らすことが、改善へとつながります。

２．あなたはメタボ？

□　メタボリックシンドロームの診断基準　□

腹囲（へそまわり）
男性 85cm 以上　女性 90cm 以上に該当し、さらに下記のいずれか 2 項目以上にあてはまる

血　圧
収縮期 130 ㎜ Hg 以上
または/かつ
拡張期 85 ㎜ Hg 以上

空腹時血糖値
110 ㎎/dl 以上

血中脂質
中性脂肪 150 ㎎/dl 以上
または/かつ
HDL－C40 ㎎/dl 未満

３．メタボ予防の食事

- 「あぶら」に注意
  ～まったりおいしいものには　あぶらが多い！～
- 夜遅く食べるのは控えよう
  寝る前 2 時間は食べない時間
- 野菜をプラス　　～野菜不足はやせにくい～
- 朝食のすすめ
  果物、おにぎり、牛乳、野菜ジュースなどひと口から
- めざせ「腹八分目」
  早食いの人はメタボになりやすい！
- 1 食のめやす　…　ごはんはお茶碗 1 杯分
  野菜は小鉢に 1～2 杯
  メインの主菜（魚・肉・卵・大豆製品）は 1 皿

以上いろいろとお話させていただきましたが､「これならできそうかな？」｢これだったら少し続けていけるかも」といったこと一つから、まずは生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
『食事チェックリスト』に○のついた項目が、今の皆様ご自身の改善点かもしれませんね。メタボ予防や脱メタボの手助けに、ご活用いただけたら幸いです。
ありがとうございました。