



ロータリー：
変化をもたらす

WEEKLY BULLETIN

四つのテスト

- I. 真実かどうか
- II. みんなに公平か
- III. 好意と友情を深めるか
- IV. みんなのためになるかどうか

□会長／加藤 文昭 □副会長／井尻 英雅

□幹事／柳瀬 英雄 □副幹事／上條 康則

例会日：毎週月曜日 18:00～19:00

例会場：静岡グランドホテル中島屋

事務所：静岡市葵区追手町2-12 5F/ TEL 054-254-5611

2017-2018年度RI会長 イアン・ライズリー 「ロータリー：変化をもたらす」

平成29年9月25日(月)

No.1278
第1350回 例会

ホームページ
アクセス数

2017.9.27
299514

ゲスト

静岡県
舞台芸術センター
雪岡 純 様

SBS静岡
健康増進センター
卓話者 鷺巣 倫代 様

SBS静岡
健康増進センター
卓話者 廣田 こずえ 様

♪ 本日のロータリーソング「手に手つないで」 ● ソングリーダー：依田 邦彦 会員

加藤 文昭 会長の時間



先々週のIGM例会ご苦労さまでした。特に班長さんにはお世話になりました。皆さんから頂いたご意見を参考に進めて参りたいと思います。

さて、今年の夏は、じめじめと湿度の高い日が続き良く汗をかきました。年を取つてくると加齢臭も気になります。この間、孫からジイジ臭いと言われてショックでした。もちろん私は、どんなに遅くなくても毎日風呂に入りますが、孫に言われてからはしっかりと念入りに洗っています。それでも臭うのはしょうがないですね。ノンフィクション作家の開高健が匂いに関しての本を書いています。たとえば、フランス人はシャワーだけで毎日洗はない人も、中の一週間風呂に入らないくらいのことは平気、もちろん各自様々なのでなんとも言えませんが、だから香水が合うというのです。日本人は特にきれい好きで清潔なので、オードトワレのような薄い香りの香料が合うと言われています。香りも土地柄で決まるのですね。

さて、来月は久しぶりの一泊例会があります是非参加をお願いいたします。

■ 幹事報告 柳瀬 英雄 幹事

- ・9/11 IGM例会の資料を事務局までお願い致します。
- ・10/15 ポリオ撲滅募金活動
- ・10/22 1泊宿泊例会の参加をお願い致します。
- ・10月いっぱいはいくはクールビズになります。
- ・米山奨学生「姜 春喜 さん」に奨学金授与



■ スマイル報告 岡崎 秀威 会員

■ 会員からのスマイル 総額 / 11,000円

- 加藤会員 ... 静鉄での合同例会がビジネスレポートに写真入りで掲載されました。柳瀬幹事と、上條副幹事がハッキリと写真に写っていたので、スマイルをお願いいたします。
- 柳瀬会員 ... 昨日、中学生のラグビー大会の決勝戦へ加藤会長の代理で浜松まで行ってご挨拶してきました。曾根田さん、大変お世話になりました!
- 田島会員 ... しばらくスマイル遠ざかっていました。
- 曾根田会員 ... 9/24ヤマハ大久保グランドにてロータリーカップ中学生大会決勝が行われました。ヤマハラグビースクールの優勝でした。先日、還暦の記念に愛する妻とヨーロッパ旅行に行ってきました。楽しかったです。
- 前田会員 ... 9/12～18まで、妹夫婦と一緒にタイ旅行に行ってきました。マッサージ三昧でした。
- 山梨会員 ... 講師にSBS静岡健康増進センターの鷺巣さん、廣田さんをお迎えして。
- 久保田会員 ... モナコでお城を売り、ヨーロッパの王族との交流を愉しむ日本人、加藤学氏の講演が10/18こ静岡で開催されます。「?」「は?」と思われた方は是非!

静岡中央ロータリークラブ週報

クラブ会報委員会 / 稲垣 信一郎 是永 俊晴 海老名 英彰

～ ちょっと得する食後血糖のはなし ～



昭和46年から登呂の静岡新聞社SBS静岡本社ビルの13階から15階で、人間ドックを中心とした健診サービスを行っており、3年前に駐車場の一角に新館をオープンさせていただきました。公益財団法人という認定もいただいており、講演会の活動や、郷土研究にも取り組ませていただいております。

今日は糖尿病、特に最近注目を浴びています、食後高血糖についてお話をさせていただきます。平成26年の厚生労働省の調査によりますと、糖尿病を強く疑われる人の割合は男性が6.5人に1人、女性は10人に1人で、平成18年の調査と比べて増えている事が判明しています。糖尿病は50歳を超えると増え始め、70歳以上では男性で4人に1人、女性の6人に1人が糖尿病とされています。

糖尿病と診断される基準ですが、空腹時血糖値が126mg/dL以上、負荷後2時間血糖値が200mg/dL以上、過去1,2ヶ月の血糖値の平均を示すヘモグロビンA1c値が6.5%以上で糖尿病と診断されます。最近の研究で糖尿病と診断されていない人の中に、食後の短時間だけ血糖値が急上昇する現象が起きていることが分かってきました。これが「血糖値スパイク」です。これは、糖尿病だけでなく、動脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まる、認知症・癌のリスクが高まると言われています。知らないうちに血管が傷つき、動脈硬化が進行している可能性があります。

しかし、皆さん安心してください。血糖値スパイクは少しの工夫で改善されることが、多くの研究で明らかになってきました。まず食事では、ご飯や麺類、パンなどの炭水化物を食べる前に、タンパク質である肉や魚、卵、大豆製品を食べるようにしてください。野菜を先に食べると、野菜に含まれる食物繊維が小腸からの糖分や脂質の吸収を抑制し、食後の血糖値上昇を抑えます。

次に、ゆっくりよく噛んで食べてください。少量で満足感が得られ、食べ過ぎを防止できます。糖の吸収も穏やかになります。うどんとご飯、ラーメンとチャーハンなどのダブル炭水化物の組み合わせは、急激に血糖値を上昇させますので避けてください。また、ジュースやスポーツ飲料などの甘味飲料は避けましょう。

運動では、食後に体を動かす習慣をつけましょう。糖がエネルギー源となって食後の高血糖が改善されます。食後に10分だけウォーキングする、家事を行う、スクワットをするなど運動習慣を作ってください。

今日は食事が終わってしまっていますが、できれば階段を使って降りてください。意欲のある方は、バス停1つ分歩いて帰るのもよいと思います。できることから始めてみてください。



委員会報告

- ・親睦活動委員会(平沼委員長)
10/2 19:30より新会員歓迎会
- ・社会奉仕委員会(長嶋委員長)
10/15 ポリオ撲滅街頭募金(青葉イベント広場)
10時集合、11時30分まで
本日は募金のご協力をお願い致します。

確定出席報告(前々回出席報告)

望月 徹 委員長

月/日	確定出席率	出席計算 会員数	出席者合計(含メイクアップ)
9/4	85%	46名	39名(メイクアップ0名を含む)

- ・総会員数49名(出席義務会員39名+出席免除会員10名)
- ・出席者合計には出席免除会員、メイクアップ会員を含む
～出席率向上へのご協力をお願い致します～