

Rotary Club of Satte Chuo



2013-2014年度RIテーマ

ロータリーを 実践し みんなに豊かな人生を

”Engage Rotary, Change Lives”

会長 芝田 佳三

幹事 井上 亮

事務所; 埼玉県幸手市南2-6-20 G-Five内

〒340-0156 TEL&FAX 0480-44-0056

例会場; G-Five2階会議室

例会日; 毎週火曜日 19:30~20:30

国際ロータリー会長
ロン D. パートン氏第2770地区 ガバナー
渡邊 和良氏(浦和北RC)2013年10月 8日 火曜日
第705回例会 No.12

[開会]

[開会点鐘]

[ロータリーソング斉唱] 我等の生業

[四つのテスト唱和] 昆 裕司SAA

[結婚月・誕生月のお祝い]

・結婚月・・・印田博秀会員・金子卓司会員

・誕生月・・・印田博秀会員・井上 亮会員



[会長挨拶] 芝田 佳三会長

10月6日、世界最高峰のレース、凱旋門賞がパリ郊外ロンシャン競馬場で行われました。日本の三冠馬オルフェブル今年のダービー馬キズナが参戦し、2着と4着でした。過去12年間日本の名馬が挑戦しましたが、今年も残念な結果でした。しかし、日本の競馬界のレベルは、先進国ヨーロッパに追いついてきています。いつかきっと勝つと思います。



[幹事報告] 井上 亮幹事

①田中年度の表彰状です。幸手中央ロータリークラブ、2012-2013年度会長賞、おめでとうございます。金子直前会長、小林直前幹事、ご苦労様でした。



②11月9日~10日の地区大会についてです。今回、会員ご婦人のためのレディズプログラムとして、琴の演奏、松島トモ子さんの講演のお知らせが来ています。登録料 5000 円で、お土産付です。たくさんの方、ぜひご参加ください。

③第 2560 地区三条東ロータリークラブ野崎久雄様よりのお手紙です。「東日本大震災の発生から 2 年半。子供たちの教育に関する経済的困難は増すばかり。この現状を打破すべく、社団法人おもいやり育成会を設立。経済的理由で進学できない子供たちに、奨学金を給付する団体です。大震災の時に、三条市に避難していた子供たちに勉強を教えるボランティアから発展した組織です。」寄付に関するお願いと、この団体に関する資料が送られてきました。

[本日の例会] 内部卓話

芝田佳三会長

皆様、こんばんは。

本日は、

「コレステロールと食事」

についてお話しさせていただきます。

お手元の資料をご覧ください。



「コレステロールと食事」

気を付けることにより、血管年齢を下げ、動脈硬化を予防する助けとなる。食事は、食べ方とバランスが大事。

*コレステロール

1日 300mg~400mg

*エネルギーの摂り過ぎに注意

標準体重×25~30kcal

*食物繊維

1日 20~25g 野菜 1日 350g

1.魚 1日1回食べると良い

(新鮮な魚は良いが、干物はよくない)

1) 不飽和脂肪酸

EPA(エイコサペンタエン酸)

中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させてくれる食品

DHA(ドコサヘキエン酸)・LDL ↓・TG ↓

いわし・あじ・さんま・ぶり・さば・さけ・うなぎ
(新鮮な生のもの) 抗血小板

2) タウリン

肝臓での胆汁酸合成促進

コレステロールが胆汁酸の材料

いか・たこ・えび・貝類

・ステロール類

腸管でのコレステロール吸収ブロック

2. 植物油

1) リノール酸 LDL ↓ 過剰で HDL ↓

しそ油・ごま油・ナッツ油・オリーブ油

リノレン酸 LDL ↓、HDL 下げることなし

HDL・・・善玉コレステロール

LDL・・・悪玉コレステロール

3. 緑黄色野菜

1) カロチン

EDA・DHA などの不飽和脂肪酸の酸化防止

2) ビタミン C・E 過酸化物質の生成防止

3) カロチンを多く含む野菜

ブロッコリー・小松菜・ほうれん草・にんじん・

ニラ・みつば・グリーンアスパラ・かぼちゃ

4. 大豆

レシチン LDL ↓、TG ↓

シトステロール(ステロール類)

ビタミン E

5. 海藻

アルギン酸 コレステロール吸収ブロック

6. その他

1) バランスのよい食事 腹8分目

2) 早食い。朝食抜き・夜食は避ける

3) 適度な運動 有酸素運動

(ウォーキングが良い)

(善玉コレステロールがあがる)

4) アルコール適量を守る (1合ほど)

5) 禁煙

血中のコレステロール

1) 小腸から吸収されるもの

2) 肝臓で作られるもの

脂質異常症と肥満

動脈硬化の予防

動脈硬化とは・・・

脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

高LDLコレステロール血症

LDLコレステロール値 140 mg/dl以上

低HDLコレステロール血症

HDLコレステロール値 40 mg/dl未満

高トリグリセライド(中性脂肪)血症

トリグリセライド(中性脂肪)値 150 mg/dl以上

リスク別脂質管理目標値

脂質管理と同時に他の危険因子(喫煙、高血圧や糖尿病の治療など)を是正する必要がある。

● LDLコレステロール以外の主要危険因子

・加齢(男性 45 歳以上、女性 55 歳以上)

・高血圧

・耐糖能異常

・喫煙

・冠動脈疾患の家族歴

・低HDLコレステロール血症(40 mg/dl未満)

[出席報告]

	会員数	出席者数	MU	出席者数計	%
本日	25	14	3	17	68.00%
前回修正	25	20	2	22	88.00%
前々回修正	24	14	3	17	70.83%

[スマイルボックス報告]

● 池田岩夫さん

5年ぶりに入れ替えました。

本日の合計	¥2,000
今年の合計	¥149,500

[閉会点鐘]

例会の出席はロータリアンに課せられた最低の責任です。

欠席の連絡は例会当日お昼12時までにお願ひ致します。

クラブ事務所 Tel & Fax 0480-44-0056

広報委員会

鎌田 清久 金子 卓司