

山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2015-2016

事務所

〒409-3812

山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク (株)カルク内)

TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>

FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net



世界への
プレゼントになろう

Weekly Report

会 長 樋貝 浩久

副会長 石原 満彦

幹 事 田中 雅承

副幹事 小池 章治

会 計 田中 雅貴

会 報 石原 満彦

2015~2016 RI 会長
K.R. "ラビ"ラビンドラン

【例会日】
毎週金曜日 12:30 ~ 13:30

第 2620 地区 ガバナー
野口 英一

【例会場】
(株)カルク (055-273-5344)

2016 年 1 月 29 日 第 1708 回例会

本日のプログラム

職場訪問例会 遠藤 一郎会員

会長挨拶

「“炭水化物抜き”ダイエット」

会長 樋貝 浩久

前回は、餅の話しをしましたが、今日は餅や米などの成分の炭水化物を抜いたダイエットは危険について話します。

“炭水化物抜き”ダイエットは超危険で、体臭が悪化したり、かえって肥満になったり、脳や体の機能低下が起こります。

世の中に氾濫するさまざまなダイエットの中で、実践している人も多いものとして「糖質制限ダイエット」があり、「炭水化物抜きダイエット」とも呼ばれています。糖質制限ダイエットと炭水化物抜きダイエットは、厳密に言えば多少異なりますが、実際のところはほぼ同じ意味で使われていて、摂取する糖質、炭水化物を制限することで痩せようという方法です。

しかし、このダイエット法は多くの危険をはらんでいます。なぜなら、炭水化物はたんぱく質、脂質と並んで、体に必要な3大栄養素の一つだからです。炭水化物をまったく摂取しなければ、かえって健康を害することになります。

しかも、十分な栄養管理もせずに、「炭水化物さえ摂らなければ、ほかのものは、なんでも食べてよい」という誤った食生活を送っている人が多いようです。

炭水化物は消化吸収されて糖に変わり、体や脳の活動エネルギーとなるので、炭水化物が不足すれば、脳や体の働きに悪影響を及ぼすことになります。具体的には、

- ・集中力が落ちて勉強や仕事の効率が悪くなる。
- ・筋力が落ちて運動するのが億劫になる。

などで、また、体は糖の代わりに脂肪を分解してエネルギーにするため、その際にケトン臭を発生します。いわゆるワキガの元です。ケトン臭は口臭や汗、尿などの匂いも悪化させます。このような害を避けるためにも、炭水化物はある程度食べるべきなのです。

炭水化物を多く食べると脂肪になりやすく、一般的な食事のカロリーの50%を占めるので、これを制限することで簡単に、極めて簡単に体重が落ちます。そのため、「炭水化物ダイエットは有効」という話が広まってしまったのです。

ですが、この炭水化物抜きダイエットによって痩せた場合はリバウンドしやすいのです。なぜなら、炭水化物が不足すると体は「飢餓(きが)状態」だと判断し、かえって脂肪を蓄えよう

とするからです。一時的に体重が落ちても、脂肪がつきやすい体質になってしまっただけは元も子もありません。

さらに、炭水化物を摂らない食事を実践しようとすると、肉や魚などのたんぱく質の摂取割合が増えることになります。動物性たんぱく質が増えると、胃腸などの消化器系や、腎臓にも負担がかかりデメリットがあります。

どうしても炭水化物を制限する必要がある場合は、お米の摂取量を1～2割減らす、白米を玄米に代えるなど、現在の食生活を「少し改善する」程度にとどめるといいでしょう。

幹事報告

幹事 田中 雅承

1. 先週の例会後「クラブ協議会」を開き決定されました事を会報No.1707に掲載しておきましたので、確認を宜しくお願い致します。
2. 次回は予定どおり、29日例会後「甲府青果株式会社」様へ職場訪問をさせていただきます。
例会及び食事につきましては通常例会会場にて行いますので、宜しくお願い致します。
3. 本日は、米山記念奨学生の駱 予倩さんをお迎えして例会を行います。奨学生報告を、卓話の時間に宜しくお願い致します。
4. 例会変更のお知らせ

☆甲府南ロータリークラブ☆

2月9日(火)の例会は「映画鑑賞例会」の為 時間・会場の変更

点 鐘：午後7時

場 所：「シアターセントラル

Be館」

(「海難1890」を鑑賞)

前回の例会記録

第1707回 出席報告

会員数	免除	出席者	欠席者	出席率	メイクアップ	前回の修正出席率
11名	0名	9名	2名	80%	2名	100%

届出欠席者 田中 雅貴君 遠藤 一郎君
届出失念者 なし
出席免除者 なし
メイクアップ 原田 哲君 小池 章治君
ビジター 米山奨学生 駱 予倩さん
備考 なし

ニコニコ BOX

- 駱さん、ようこそいらっしゃいました。
田中 雅承 林 美喜枝
竹野 満 原田 哲

★ 誌上卓話 ★

「いただきます」という文化(4)

武田 樹里 先生

日本には命を頂くことに感謝する「いただきます」の「文化」がある。海外で代わる言葉を聞いても「？」という顔をされ、せいぜい「さあ食べよう！」というニュアンスの言葉しかない。それを知った時、日本人の自然を敬う気持ちに誇りを抱いた。古くから木や山、石など自然を祀り、人間が自然の一部であることを認識している。

そして生きて行くためには、命を犠牲にして食さねばならない。それは肉食主義でも同じだ。植物にも命がある。血がでるものだけが生き物ではない。つまり生きることは、綺麗ごとではないのだ。それを忘れないためにも「いただきます」と言う。そこで私は考えた。「もったいない」という言葉が世界中に広まったように、「いただきます」を広めたらどうか。

残念ながら今は、「給食費を払っているのに、なんでいただきますと言わなければいけないのか」と文句を言う親もいるというから呆れる。「知らないなら知らない文化」にしてはならない。また今の大人は、殺して食べていると子供に教えるのは残酷だと恐れる。大人が思うより、子供はもっと賢いのではないかと私は思う。(続く)

次回のプログラム 2月5日(金)

米山奨学生卓話 駱 予倩さん