

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 4月 1日 第1717回例会

本日のプログラム

米山奨学生卓話 駱 予倩さん

会長挨拶

「貧血」を防ぐ7つの食材

会長 樋貝 浩久

女性と貧血は切っても切れない関係にあります。というのも、女性は出産の時など大量の血液を失うこととなり、男性よりもずっと貧血になりやすいのです。脂肪の燃焼が悪くなったり肌がくすんだり、貧血はダイエットや美容の敵。しかも、“サラサラ血液”なんて言葉が健康のバロメーターのように使われていますが、そもそも血自体が元気でなくては元も子もありません。

美容のために必要な、健康な血液を作る食材をご紹介します。

■1：ほうれん草

ほうれん草や小松菜など、色の濃い葉野菜は鉄分が多いことで有名。動物性タンパク質と一緒に食べると鉄分の吸収がよくなるため、肉と一緒に炒め物などにするのがおすすめです。

■2：はちみつ

意外にもはちみつには鉄分が多く含まれ、そ

の含有量は茹でたほうれん草とほぼ同じ。ただし、はちみつは大きじ1杯だけでカロリーが約60kcalほどあるため、食べ過ぎは禁物です。またはちみつの種類によって、鉄分の含有量も若干異なることも認識しておきましょう。

■3：レバー

レバーは鉄分が多く、しかも吸収率がとても高いため、効率的に鉄分を補うことができます。厚生労働省が定める成人女性の鉄分摂取基準1日10.5mgに対して、豚レバー100gには13.0mgもの鉄分が含まれます。

■4：煮干し

過去記事「レバーよりアレ飲んで！女性に多い“貧血”を改善する意外なモノ」で紹介していますが、煮干しは牛レバー以上の鉄分を含んでいます。そのままポリポリと食べても良いですし、出汁をとるのに使った後、味噌汁などの具にしたり、佃煮にしたりして丸ごと食べてしましましょう。

■5：納豆

大豆イソフラボンを含み女性の味方である納豆は、鉄分の面でも優秀食材。ちなみに豆乳でも鉄分を摂取できます。

■6：ひじき

ひじきの他、わかめなどの海藻も鉄分が豊富。

乾燥ひじき 20g で 11mg の鉄分を摂取できるため、比較的摂取しやすい食材といえます。

■ 7 : あさり

あさり、しじみ、牡蠣などの貝類でも鉄分を摂取できます。味噌汁にすれば貝の栄養も余すことなく摂ることができます。

貧血の状態は血が少ないわけではなく、血中のヘモグロビンが少ないということ。ヘモグロビンは赤血球の元となるもので、体内に酸素が行き渡りにくくなってしまうのです。「鉄の少ない女は太る！ 痩せたいなら味方にすべき “鉄分の摂り方”」でもご紹介しているとおり、鉄分をしっかり摂っていないと代謝が悪くなったり疲れやすくなったりします。ここで紹介した食材を中心に摂って、健康な血液の持ち主を目指しましょう。

幹事報告

幹事 田中 雅承

- 3月21日(祝)に行われました、次年度の会長・幹事の研修会(PETS)の件、大変お忙しい中、大変ご苦労様でした。後程、報告をお願い致します。
- 山梨第3分区千野ガバナー補佐事務局より「I・Mのご案内」について、前回当クラブ例会でご説明を頂きました。早めに登録を行いたいと思っております。
- 例会変更のお知らせ

☆甲府西ロータリークラブ☆

4月14日(木)の例会は「植樹と清掃活動例会」の為 時間・会場の変更
 点 鐘：午前11時(雨天決行)
 場 所：「武田の杜・展望台広場」
 (服装は作業の出来る服装で
 お願い致します)

前回の例会記録

第1716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	7名	4名	63%	5名	100%

届出欠席者 樋貝 浩久君 原田 哲君
 石原 満彦君 林 美喜枝君

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 竹野 満君 田中 雅貴君
 田中 雅承君 石原 満彦君
 林 美喜枝君

ビジター なし

備考 なし

ニコニコ BOX

- 桜の季節になりましたね。

小池 章治 鮎川 一明

★ 卓上随想 ★

「味噌汁の中の教育」(2)

教育者 木村 貴志 先生

当然のことながら、味噌汁Bでは、「時間を得ている」という答えが圧倒的に多く出される。そして「安定した味」「お湯さえあればどこでも食べることができる便利さ」といった答えがその後続く。しかし、インスタントの味噌汁Bで得られるものについての意見は、参加者全員で知恵を絞ってもあまり数多くはない。一方、「では、味噌汁Bで失われているものは？」という私の問いかけには、たくさんの答えが出される。参加者からは、まず、「それは、手作りの味噌汁Aで得られるものと同じですね。こんなにたくさんAで得られる物があつたんですね」という答えが返ってくる。この時点で参加者たちは、味噌汁Aで得ていたものが味噌汁Bでは失われ、味噌汁Bで得ていたものが味噌汁Aでは失われているという構造になっていることに気づく。

では、お母さん方が二つの味噌汁の比較表を作ってみて目の当りにした、手軽さの代償として失ったもの — 私たちが「時間」を得るために失ったもの — とは何であったのか。(続く)

次回のプログラム 4月8日(金)

会員卓話 竹野 満会員