

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 5 月 8 日 第 1721 回例会

本日のプログラム

山梨第3分区 I・M ホスト:北杜RC

会長挨拶

「朝食を抜くと脳卒中リスクが

高まる」

会長 樋貝 浩久

朝食を抜く人ほど脳卒中を発症するリスクが高まるとの研究結果を、国立がん研究センターと大阪大の研究チームが発表した事をご紹介します。

朝食を欠くと朝の血圧の上昇が大きくなるためと考えられていて、朝食を食べないと肥満などにつながることは指摘されていたが、脳卒中リスクが高まることが確認されたのは初めてだそうです。

チームは、1995年と1998年に生活習慣に関するアンケートを実施し、回答した全国8県の45~74歳の男女約8万人を、1週間の朝食を取る回数で4群に分けました。2010年まで追跡し、脳卒中(脳出血、脳梗塞など)や虚血性心疾患の発症との関連を調べた結果、朝食を取らない、または週に1、2回しか食べない群では、毎日食べる群に比べて、脳卒中全体の発症が1.18倍高くなり、このうち

脳出血は1.36倍高かった。脳梗塞やくも膜下出血、虚血性心疾患は関連性は見られませんでした。

脳出血の原因の一つは高血圧ですが、チームによると、朝目覚める時にも血圧は上昇するが、朝食を取らないと空腹感などのストレスからさらに上昇するとの過去の研究があり、朝食を欠くと、肥満や糖尿病のリスクをも上昇させるとの研究結果もあります。

大阪大の教授(公衆衛生学)による、「子どもが朝食をとらないと、集中力を欠いて成績に影響するというデータはあるが、大人も生活習慣病の予防のために毎日朝食をとった方がよいだろう」との記事がありました。

単身の私ですが、味噌汁と白米、生卵とあと一品で毎日朝食を食べて居るので、脳卒中のリスクは低そうですが、最近、物忘れが酷くなって来たので、何らかの脳に病気が出だしたのかと心配にはなりますが、皆様も病気に成らない様、心掛けて下さい。

幹事報告

幹事 田中 雅承

1. 4月24日(日)から26日(火)の2泊3日で行われます、クラブ旅行につきまして先週確認を致しましたが、不明な点がありましたら、石原満彦親睦委員長までお知らせ下さい。

2. 第2620地区 野口英一ガバナーより、「第2720地区熊本地震義援金」に関する連絡事項が来ておりますので、回覧致します。

3. 例会変更のお知らせ

☆甲府北ロータリークラブ☆

4月27日(水)は「特別休会」
5月11日(水)の例会は「第3分区 I・M参加例会」の為 日時・会場の変更

日 程：5月8日(日)
点 鐘：午後12時15分
会 場：北杜市「長坂コミュニティ
ホール」

☆甲斐ロータリークラブ☆

5月2日(月)は「裁量休会」
5月9日(月)の例会は「愛宕バラ園奉仕活動例会」の為 時間・会場の変更

点 鐘：午前11時
会 場：「旧TDK跡地」
(愛宕山こどもの国入口)

☆甲府東ロータリークラブ☆

5月6日(金)は「特別休会」
5月13日(金)の例会は「君津RCとの合同例会」の為 時間・会場の変更

点 鐘：午前11時30分
会 場：「浅草ビューホテル」

☆北杜ロータリークラブ☆

4月27日(水)の例会は「第3分区 I・M準備例会」の為 時間の変更
点 鐘：午後6時30分
会 場：「魚光会館」(長坂駅前)

前回の例会記録

第1720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	73%	2名	100%

届出欠席者 鮎川 一明君 樋貝 浩久君

届出失念者 なし
出席免除者 なし
メイクアップ 樋貝 浩久君 田中 雅貴君
ビジター なし
備考 なし

ニコニコ BOX

- 早退します。 田中 雅貴
- 先週休みました。 原田 哲

★ 米山奨学生卓話 ★

「大阪への学会出張で思ったこと」(4)

米山奨学生 駱 予倩さん

今はまだ、残念ながら、「両側」に乗ると、急いでいる人に後ろから舌打ちされるとというのが、現実です。この舌打ちに耐える勇気がない場合、まずは自分で「エスカレーターで歩行しないこと」から、始めてみてはいかがでしょうか。(終)

★ 卓上随想 ★

「味噌汁の中の教育」(3)

教育者 木村 貴志 先生

それは、「手作りならではの美味しさ。新鮮な食材を使うことから得られる安全。目の前でもしかも家族が作っていることからくる安心感。家族の健康。美味しい物、体によい物を食べさせてあげたいという愛情。作ってくれてありがとうという感謝の気持ち。馥郁たる味噌の香り。包丁の使い方。目分量する感覚。味噌を入れてたぎらせないよう温度を見切る感覚。木の器から伝わるぬくもり。木の器の美しさ。その家庭独自の味。新鮮な豆腐の白とネギの緑の色合いの鮮やかさ。追加で入れる旬の食材。子どもに手伝わせて得られる親子の会話。「今日の味噌汁美味しいね」「ちょっと味が濃すぎるよ」「今日は具に何を入れたの?」といった何気ない家族の会話…」まだまだ無数にあげられる。(続く)

次回のプログラム 5月20日(金)

千野ガバナー補佐 クラブ訪問(4)