

率先しよう
LEAD THE WAY

IBARAKI ROTARY

Club Weekly Bulletin



RI第2660地区 茨木ロータリークラブ 創立 昭和34年(1959年)12月23日



事務局 大阪府茨木市上中条一丁目9-20 茨木商工会議所 TEL (072) 622-2255 〒567-0881

例会 毎水曜日12時30分 ホテル日航茨木大阪 茨木市中穂積一丁目1-10 TEL (072) 620-2121

会長/中西 勝 幹事/辰巳克平 会報委員長/野田征夫

委員/吉田 明、黒田悦男

姉妹クラブ: 台北 西北区 扶輪社 1967年6月7日締結

双子クラブ: インドネシア・チネレRC・ジョグジャカルタRC 2004年7月19日締結

No. 36 平成19年4月18日

本日の卓話

4月18日(水)

「日ソ中立条約破棄後の国境事情」

武智義加会員

出席報告

第2324回例会				前々回	
会員数(免除)	出席	欠席	出席率	欠席	補正出席率
27(8)	17	2	89.47%	3	83.33%

例会記録

第2324回例会 4月11日(水) 晴
ロータリーソング「我等の生業」斉唱

3月ホームクラブ皆出席 秋山、久保
三好、中西、野田、多田、辰巳、吉田



会長の時間

中西 勝会長

ロータリーはアメリカで発祥しましたので、7月が新年度の始まりですが、日本では、4月から新年度が始まりますので、何か新しい気持ちになっています。3月に茨木養護学校の卒業式に出席しましたが、4月になって、私が卒業しました中学校の卒業式に出席する機会がありました。

私達の頃の卒業式とは、大きな違いがあるのは、「君が代」国歌斉唱で座ったままの先生と、起立する先生がいることです。先生方で「君が代」を国歌として認める、認めないとの意見があることは知っていましたが、今回このような場面を見ることになりました。

ロータリーでは、今年度も強調事項のひとつに識字率向上を掲げています。日本人には識字率の問題は心配ないことですが、戦後、段々と日本の子供達

の学力が、世界の子供達に比べてランキングが低下してきている現実や、いじめの問題など、教育を見直さなければならない教育改革の時期にきています。

「ロータリーの友」4月号の縦組みの最初のページSPEECH欄は、鳥取大学学長の能勢 隆之 先生が昨年10月の地区大会で記念講演された要旨が掲載されています。

鳥取大学では「人間力の養成」を大学教育のスローガンにされているとのこと、また、教育現場も企業と同様に、価値観が「平等から公平へ」と変わってきています。

ロータリーの「四つのテスト」にもあります「みんなに公平か」など教育問題と「四つのテスト」について述べていただいています。

大変、私には参考になるものでした。まだ「ロータリーの友」4月号のSPEECH欄を読んでおられない方は是非とも読んでいただきたいと思います。

幹事報告

辰巳克平幹事

1、RI及び2660地区連絡事項

1) 2007～08年度ガバナー月信購読について
(年間2200円)

2) 次年度ガバナーカラーは濃緑色

3) ロータリアン誌4月号

2、茨木市、他RCよりの依頼事項

1) 台北西北RCより会報

3、その他

4月18日例会後、奉仕プロジェクト、クラブ管理の担当者会議を開催します。義務者の方はご出席ください。

委員会報告

春のゴルフコンペの案内

倉内貞敏会員

日時：6月3日(日)

場所：よみうりカントリークラブ

卓話

「メタボリックシンドロームについて」

河原崎 篤会員

近年、食生活の欧米化、交通手段の発達などによる食習慣あるいは遺伝要因を背景に、日本人においても内臓脂肪の蓄積を主として肥満が問題になりつつあります。今日は今話題のメタボリックシンドロームについてお話しします。

ハーバード大学栄養学教授 Jean Mayer 博士の“亭主を早死にさせる10カ条”を紹介します。

“亭主を早死にさせる10カ条”

(早いこと厄介払いをして、気楽な未亡人になりたい人のために)

夫をうんと太らせなさい。25kg太らせたら10年早く自由を手に出れます。

酒をうんと飲ませなさい。強い酒を、グラスをほしたら、すかさず何でも満たしてあげることです。とりどりのおつまみをしこたま出すこともお忘れなく。

とりわけ大事なものは、夫をいつも座らせておくことです。散歩に行こう等と言い出したら、楽しみにしているテレビがもうじきはじまりますよと注意してあげなさい。水泳やテニス

をやりたがったら、“いい歳をして”とからかいなさい。

霜降り肉のような飽和脂肪酸をたっぷり含んだ食事を腹いっぱいあげなさい。毎日卵を2つも3つも食べさせなさい。

塩分の多い食べ物に慣れさせなさい。血圧が高くなったら塩分をより多くしてもっと血圧を上げてやればよいのです。

コーヒーをがぶがぶ飲ませなさい。濃いコーヒーは代謝を乱し、不眠症にすることもできます。

タバコをすすめなさい。タバコは未亡人志願者の最良の味方です。

夜ふかしさせなさい。深夜番組を見たり頻繁にお客を招いたり訪問したりすると、夫はくたくたに疲れます。疲労と睡眠不足は、夫を早くあの世へ送ることになるようです。

休暇旅行に行かせてはいけません。

最後の仕上げに、始終文句言っていじめなさい。お金と子供のことがうってつけの話題です。夫はますますお酒を飲み、血圧が高くなり・・・ということになります。

これは Jean Mayer 博士が逆説のメッセージとして世に出した言葉です。きっとこの逆をすれば健康的な生活が送れるでしょう。

人類は誕生以来、長年、飢餓の歴史と戦い、その結果“PPAR”という儉約遺伝子を獲得しました。飢餓の時代には、エネルギー貯蔵に作用し、有利に働くこの遺伝子も、現代のような飢餓の時代では、肥満やインスリン抵抗性といった生活習慣病の原因となり、生存に不利に作用していると考えられ、PPAR遺伝子に逆らわない生活習慣が重要になります。

一般的な生活パターンを顧みると、一日のうちの大半が食後の状態であり、しかも、わずか12時間程度の短い間に3回も食後の急峻な血糖上昇がみられます。この食後高血糖が血管内皮機能の障害や酸化ストレスを引き起こし、動脈硬化を進展させます。

食習慣(高脂肪食やアルコール多飲など)、運動不足、ストレスなどの環境因子に伴う肥満がメタボリックシンドロームの病態の基本で、ライフスタイルの改善、食事療法、運動療法の役割はきわめて重要です。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて活発な代謝活性を有しているため、減量治療に反応しやすく、



内臓脂肪の減少とともに、高脂血症、耐糖能異常、高血圧は改善に向かいます。通常は、1000～1500kcal程度の低カロリー食(たんぱく質30%、脂肪20%、炭水化物50%)による食事療法と運動療法をあわせてライフスタイルを改善し減量を行っていくことが重要です。

メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの範囲

男性85cm以上

女性90cm以上

に加えて

資質

中性脂肪150mg/dl以上 または

HDLコレステロール40mg/dl未満

空腹時血糖

110mg/dl以上

血圧

収縮期血圧130mmHg以上 または

拡張期血圧85mmHg以上

～ のうち2つ以上

ニコニコ箱

結婚記念 倉内

ホームクラブ皆出席

秋山、久保、中西、野田、多田、辰巳、吉田
卓話の時間をいただいて 河原崎

結婚記念日を思い出せたことに感謝して 倉内
河原崎会員お忙しい中、卓話をありがとうございました
中西

「フェローシップ」のたすきを初めてかけさせて
いただきました(すみません) 樋口

河原崎先生、有意義な卓話有難うございました

三好

河原崎会員、卓話をありがとうございます 多田

河原崎会員久し振りです。毎週お会いできるのを

楽しみにしています
能登半島地震災害義捐金

辰巳

¥5,000

本日計 41,000円

累計 1,701,722円

次回卓話

「雑誌月間に因んで」

ロータリーの友地区委員 木村芳樹氏