

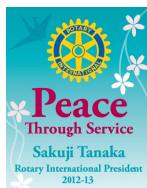
2012-13年度国際ロータリーテーマ

R1会長 田中 作次 (八潮RC)

奉仕を通じて平和を

9月は新世代のための月間です。

国際ロータリー 第2580地区
2012-13年度 ガバナー 石川 正一



「地域に根差したロータリー活動を展開しよう」

東京武蔵村山ロータリークラブテーマ
第41代クラブ会長 比留間 市郎

本日の例会
卓話・フォーラム
「職業奉仕月間に向けて」
宮崎 茂夫 職業奉仕委員長

第1960
例会
2012. 9. 26

次回例会案内 【10月3日(水)】

全員クラブ協議会

第1959回例会報告

(2012年9月19日)

司会 見延 壽昭 副SAA (会場運営委員)

点 鐘

(比留間 市郎 会長)

出席報告

(網代 稔 会場運営副委員長)

斉 唱

奉仕の理想
ソングリーダー (宮崎 茂夫 会員)

会員数	出席者数	出席率	前々回出席率修正
30名	18名	92.59%	なし

来客紹介

(比留間 市郎 会長)

○ゲスト

白鳥 早奈英 様 (卓話講師)

○事前メイクアップ

田中 伸彦 会員、酒寄 好夫 会員、
後藤 正次 会員、宮崎 恒夫 会員、
内野 均 会員、波多野 稔 会員 (4RCJル)、
野島 征 会員 (国際奉仕委員長会)

○出席免除会員

渡辺 俊晴 会員 石井 源一郎 会員
榎本 昭 会員

会務報告

(比留間 市郎 会長)

○次年度グローバル補助金70%以外面談日
11月15日(金)午後
面談時間は15分位 (申請するクラブのみ)

○米山奨学会より
ハイパーよねやま150号を頂きました。

○第3回多摩分区連絡会
・10月12日(金)午後4時～
・掬水亭

幹事報告

(波多野 晃夫 幹事)

○第4回理事・役員会
10月3日(水)午前11時から開催予定
協議事項等がありましたら早目にご連絡を



卓 話



「生活習慣病を防ぐ食生活について」
栄養学博士・ジャーナリスト 白鳥 早奈英 様



「生活習慣病を防ぐ食生活について」

栄養学博士・ジャーナリスト 白鳥 早奈英 様

☆生活習慣病とは

毎日の良くない生活の積み重ねにより、引き起こされる病気です。日本人の3分の2がこれで亡くなっている。 肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病・脳卒中・心臓病

○肥満を予防する食生活

①食事は3度。欠食をしない

・欠食は太る。欠食をすると次はいつ食べ物が得られるのかと体が不安になり、食べたものをすべて蓄えるようDNAに刷り込まれて居り、結果的に肥満を招く。

②夕食の食べ方が大切

・夕食は、睡眠中に新陳代謝が行われ細胞が修復され新しくなるために、良質のタンパク質を取らなければならない。

③脂肪の多い食品はさける

・揚げ物、肉類、ケーキ、アイスクリームなど。

④甘い物の取り過ぎをさける

⑤低カロリー食品をとる

・海藻 低カロリーでダイエット効果のある食物繊維や多くのミネラルが含まれる。
・きのこ 低カロリーでダイエット効果のある食物繊維や免疫力を高めたり、ガン予防成分が含まれている。

○心臓病を予防する食生活

塩分を控える。体内に水分を貯め込み、血液の量が増え血圧上昇を招く。1日8g以内に。人間に必要な量は1日2g。多くの食材に元々含まれている。

○高血圧を予防する食生活

・動物性脂肪の多い食品をさける

人間の体内でかたまるので、とりすぎは好ましくない。血管を詰まらせることで、高血圧、脂質異常症を招く恐れがある。

○糖尿病を予防する食生活

肥満を防ぐ（肥満を予防する食生活に準じる）

○脳卒中を予防する食生活

高血圧を予防すること。

・塩分を控えることが一番。料理は薄味にする。

・タンパク質は十分摂取する。血圧を下げ、血管を丈夫にするので、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品を摂る。

・腹八分目にする。

・カリウム、カルシウムを摂る。野菜、海藻、小魚、果物を食べる。

・食物繊維を摂る。

白鳥早奈英様のプロフィール

～出身・学歴～

☆青葉学園短期大学食物栄養科卒業・日本女子大学食物科卒業
☆東京農業大学・アメリカジョージア州立大学・茨城キリスト教大学大学院にて研究
☆1987年～1999年アメリカ・アトランタ/ニューヨーク在住

～職歴・実績～

☆我が国で初めて栄養学的な面より「食べ合わせ」を提唱（1982年）
☆朝日カルチャーセンター「ビューティ&ヘルシークッキング」講師
☆TV東京「花丸家族」レギュラー（横山やすし・桂三枝・レギュラー出演）1987年
☆アメリカ・エモリー大学「コミュニティ・エデュケーションコース」講師
☆新聞・雑誌に健康記事の連載・テレビの健康番組コメンテーター
☆文部科学省・日本栄養士会・教育庁・調理師協会後援による「食育」指導

～海外講演～

☆1986年 アメリカ（メンフィス）国際祭りにて「日本料理」講師
☆1986年 カナダ（モントリオール）ケベック州政府要請により、モントリオール国際祭りにて「日本料理」講師
☆1987年 フランス（パリ）パリクッキングスクールにて「日本料理」講師
☆1987年 イギリス（ロンドン）ガスホールにて「日本料理」講師

～著書～

☆2012年8月現在 85冊



ニコニコBOX （小林 邦雄 親睦委員）

☀ 比留間市郎会長・波多野晃夫幹事⇒白鳥早奈英様ようこそお越し下さいました。自分自身のために、そして家族のために、今日のお話しをしっかりと実践していきたいと思えます。

☀ 比留間孝司会員⇒白鳥早奈英様本日は遠方より卓話をよろしくお願ひ致します。ありがとうございます。

・ 今回計 8,000円 累計 446,000円

◇ 創立 1972年7月8日 ◇ 承認 1972年7月20日
◇ スポンサークラブ 東京立川ロータリークラブ
◎ 会長 比留間市郎 ◎ 幹事 波多野晃夫
○ 副会長 田中 伸彦 ○ 副幹事 酒寄 好夫
□ クラブ会報委員長 山口 誠 副委員長 薄井 政光
委員：波多野稔 比留間孝司 内野均 嶋田哲男

◇ 例会場 西武信用金庫・村山支店2階
〒208-0004 武蔵村山市本町2-91-1
◇ 例会日 毎週水曜日 12:30～13:30
◇ クラブ事務局
〒208-0004 武蔵村山市本町2-91-1
TEL 042(520)3251 FAX 042(520)3252
Eメールアドレス t-mmrc@crest.ocn.ne.jp