



# 大網ロータリークラブ Club Weekly Bulletin



- クラブ創立：2000年1月13日
- 例会日：水曜日（12：30～13：30）
- 例会場：中部コミュニティセンター  
TEL 0475-73-3337 FAX 0475-73-4360
- 事務所：〒299-3251  
大網白里市大網 450-6 ユアサビル 2 階  
TEL 0475-70-0200 FAX 0475-70-0222
- 会長：石田 英世 幹事：高野 祐二
- 広報・公共イメージ向上委員会  
委員長 大越 将司・会報担当 石田 英世

2025年6月18日(水)  
第26巻第46号

通巻第1120号

<http://www.oamirotary.com>  
E-mail: [rc@oamirotary.com](mailto:rc@oamirotary.com)



## 本日の例会

点 鐘 会長 石田 英世  
ソング 手に手つないで  
会長挨拶 会長 石田 英世  
幹事報告 幹事 高野 祐二  
プログラム

1. 卓話 市出前講座  
「ごはんを食べよう」

## ニコニコBOX

古西弘和 ガバナー補佐  
1年間で難うございました。  
今井登志子様・坂元元美会員  
卓話謝礼金をニコニコBOXへ  
寄付していただきました。  
有難うございます。

例会日	6月11日	5月28日
会員数	29	29
出席	18	15
欠席	12	6
M U	0	3
免除	5	5
出席率	79%	79%

## 会長挨拶

石田 英世 会長



みなさん、こんにちは  
昨日梅雨入りしたようです。  
体調を整えるには「食」が大事ということで、医師が解説する「食の常識」をご披露いたします。  
「卵は一日1個まで」だけじゃない!!  
時代遅れになった「食の常識 30」糖尿病治療に注力する医師が解説(7項目抜粋)  
医学や栄養学の進歩で、これまで「体にいい」「体に悪い」と考えられていた食べ物の位置づけが、180度変わってしまうことが頻出している。五良会クリニック白金高輪・五藤良将医師が語る。「長年続けてきた食習慣を変えることは難しいですし、急に食べ始めたりやめたりするのではなく、できる範囲で取り入れていくことが大切です」昔、聞きかじった知識が、健康の機会を遠ざけているのかも。ネットの誤情報や、時代遅れの知識に振り回されることなく、美味しく健康な人生を送るための「食の常識」を紹介する!

### 1【ピーナッツ】高カロリーで太る → 糖尿病リスクが低下

「高脂肪、高カロリーですが、じつは糖質が少なく、腹持ちがいい間食に適した食品。インスリンの感受性を改善し、血糖の急上昇を防ぐ効果もあります。糖尿病予備軍や内臓脂肪が多い人に適していますが、一日30粒までが適量です」(五藤医師、以下同)

### 2【アボカド】高カロリーで太る → ダイエットに効果的

「こちら高脂肪で高カロリーですが、脂肪の主成分は悪玉コレステロールを下げるオレイン酸。腹持ちがよく食物繊維が豊富なため、便通が改善しておなかスッキリするはずです。食物繊維+脂肪の組み合わせで、食後血糖値の急上昇を防ぐ効果も」

### 3【ウナギと梅干】食べ合わせが悪い → 疲労回復の相乗効果

「脂の多いウナギと、胃酸分泌を促す梅干し。胃に負担が大きいとされてきましたが、高価なものを食べすぎることへの戒めの意味があったようですね。ウナギのビタミンB1と梅のクエン酸は、いずれも疲労回復に効果があり、相乗効果があるといえます」



コスモス通信東金鈴木先生より、スリランカ訪問報告会についてお知らせがあります。

つきましては下記のとおり行いますので、参加希望者は四之宮由己まで申し出て頂きたいと思ひます。よろしくお願ひします。

1. 日時：7月6日(日) 13時～
  2. 場所：ポートプラザホテル 3階 (京葉線 千葉みなと駅より徒歩1分)
  3. 内容：訪問者からの報告  
20周年を迎えての諸計画  
コスモスの今後について
  4. 会費：1000円
  5. 参加申込期限：6月21日(土)
- ★スリランカグッズ等のプレゼント



大網ロータリークラブに訪問するのは、公式訪問を含め本日で4回目になります。ガバナー補佐の期間もなく終わろうとしています。3月に行なわれました、大網ロータリークラブさんの25周年記念にお招き頂きまして誠にありがとうございました。

また先月の第7グループゴルフコンペのホスト有難うございました。ポリオチャリティー募金は、次年度の発見伝プロジェクトに使われます。時田ガバナーエレクトからも御礼の連絡を頂きました。ありがとうございました。

1年間私なりに各クラブが繁栄出来るように頑張ってきたつもりです。御協力ありがとうございました。

4【ジャンクフード】避けるべき → 食べ方次第

「不健康と思われがちなジャンクフードですが、たとえばフライドポテトの原料であるじゃがいもには、余分な塩分を排出する働きをもつカリウムや、水溶性ビタミンが含まれています。もちろん毎日食べるのではなく、量と頻度をコントロールすることが大切です。完全に避けるよりも、うまく取り入れて栄養価を底上げしよう、と発想を転換してみてもいいでしょう」

5【マーガリン】トランス脂肪酸が多い → じつはバターよりも少ない

「マーガリンには、心臓病の原因となるトランス脂肪酸が含まれており、避けている人も多いでしょう。しかし、加工技術が進歩した近年では、マーガリンに含まれるトランス脂肪酸は、バターよりも少ないことがわかっています。比較すると、一般的なバター10gに約0.2g含まれるのに対し、マーガリンは0.1gを切るほど。朝食のパンには、安心して塗っていい量です」

6【肉】体に悪い → 長寿の味方

「かつては『肉=脂っこい=体に悪い』、若い人の食べ物だという価値観がありました。ですが、筋肉量が減る高齢者こそ良質のたんぱく質が必要です。最近の研究では、必須アミノ酸や亜鉛、ビタミンB12がバランスよく含まれる赤身肉を適度に摂取することが、健康長寿やフレイル予防に寄与するとされています。もちろん、加工肉や脂身の多い肉の過剰摂取は別問題です」

7【卵】一日1個 → 2、3個でも OK

「かつて、卵はコレステロール値を上げるため『一日1個まで』といわれてきました。しかし今は、食事から摂取するコレステロールは、血中コレステロール値に与える影響が限定的であることがわかってきました。卵は、筋肉や免疫力の維持に非常に優れています。糖尿病や脂質異常がある方は別ですが、健康な中高年なら一日2、3個の卵は、メリットのほうが大きいといえます」



お二人の美しい日本舞踊に引き込まれました。