

幹事報告

親睦家族旅行に参加された皆様はお疲れ様でした。ありがとうございました。2月に入り4月までたくさん行事があります。委員会の皆様はご準備よろしくをお願いします。会員の皆様はいろいろご参加ください。和歌山子どもの虐待防止協会から感謝状をいただきました。ニコニコ掲示板に掲示させていただきます。



今後の予定

- 2025年
 2月11日(火祝) 少年柔道大会(県立武道館)
 2月14日(金) 東南RCとの合同夜間例会(ロイネットH)
 2月24日(月祝) 南葵コンサート(きのくに志学館)
 3月7日(金)8日(土) 台湾岡山RC 60周年記念式典
 4月5日(土)市堀川清掃
 11時から清掃 12から昼食会(わらいや)
 4月6日(日)城南RCとの親睦ゴルフコンペ(有田リソルGC)
 4月11日(金) 和歌山RCとの合同夜間例会(ロイネットH)
 4月23日(水) 市内9クラブ親睦ゴルフ大会(貴志川GC)

委員会報告

①青少年交換委員会

水城実委員長

青少年交換としてアメリカ留学中の榎波さんから報告のメールが来ました。とても元気に現地にも慣れ友達も沢山でき英語も上達したそうです。ホストファミリー、ホストクラブにも良くしてもらっているとのこと。



②2019～2020 国際交流委員会

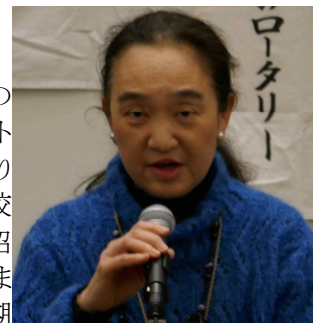
水城実委員長

2019～2020山田年度にミャンマーに寄贈した保育園が今も20数名の園児を受け入れて運営が続けられていると現地から報告が来ました。軍事政権下ではありますが音信がとれて現況が分かって安心しました。

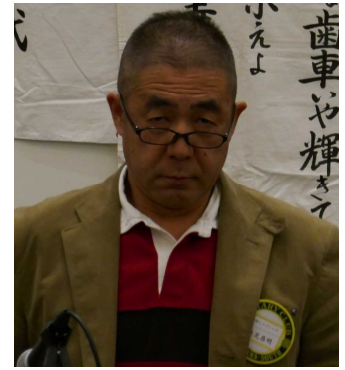
③社会奉仕委員会

宮下直子委員長

本年度当クラブの支援事業の一つ、南葵音楽文庫コンサートが2月24日(月)と近付いて参りました。今回は桐蔭中学・高校の音楽部の生徒さん50人を招待する形でご支援頂いています。あいにく高校生はテスト期間中の為招待券が戻って来る可能性がありますので、会員の皆様にもぜひ会場にお運び頂きたくご案内申し上げます。



④雑誌広報委員会 北芝昌明委員長



ロータリーの友2月号を紹介させて頂きました。

本日のソング



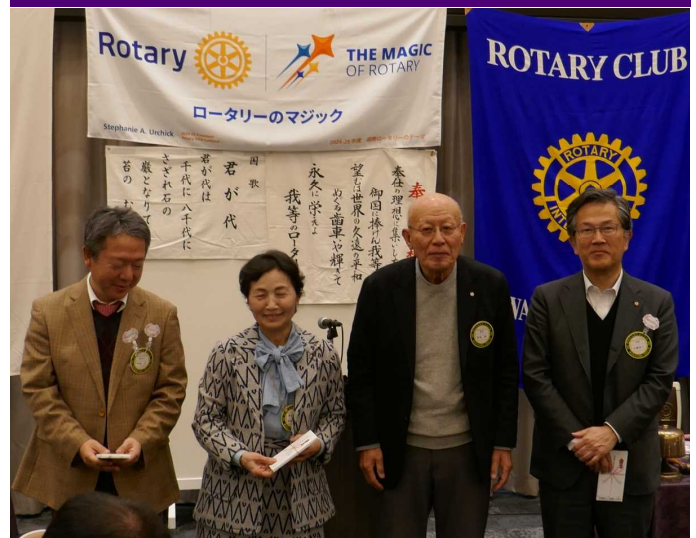
大林ソングリーダー
「君が代」・「奉仕の理想」

出席報告



雑賀出席委員
本日の出席報告

連続出席表彰



石橋英二会員5年・中村和子会員5年・水城実会員5年
岩本会長より記念品をお渡ししました。

野村ガバナーのお話



卓話

生活習慣病対策・うまく体重を減らしていくには ～カロリーコントロールを覚えよう～



田中 章慈 会員

生活習慣病は、以前は成人病と称され、脳卒中、がん、心臓病などは、40歳前後から死亡率が高くなり、40～60の働き盛りに多発してくる疾患群ですが、そこに共通の要因、すなわち「生活習慣が深くかかわり、生活習慣を改善することで疾患の発症・進行が予防できる」という認識を、国民に持ってもらうため、生活習慣病という疾患概念が行政により導入されたのです。

生活習慣病を早期発見し、行動変容を促し、生活習慣病に至らせない取り組みが特定健診、通称メタボ健診で、全国で広く行われています。メタボの診断基準では、腹囲が問題視され、男性は85cm以上、女性は90cm以上で内臓脂肪蓄積があると判断され、そこに、血圧、脂質、糖などの異常のかさなりを指摘し、行動変容を促し改善を求めているのです。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪症候群といわれています。生活習慣の中のエネルギー出納のアンバランスが、多様な代謝異常を惹起し、肥満を形作りながら疾患への道筋をつけていく、これが生活習慣病の本態です。従いまして、エネルギー出納をコントロールすることが、生活習慣病対策の根幹であり、それは体重コントロールそのものです。

体重1kgを削減していくためには、まずご自分の身体状況を把握しなければなりません。身長と体重からBMIを算出します。BMIとは、肥満度を表す体格指数で、 $\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}$ で算出します。体重はキログラム、身長はメートルで計算を進めてください。次にその体重を標準体重と比較してみます。標準体重とは身長とBMI=22から算出されますが、BMI=22はこの値が最も疾患が少なく、生命予後も良い指数(身長と体重のバランスが良い)とされているからです。

事例(63歳男性会社役員、高血圧症、脂質異常症、身長165cm、体重67Kg、腹囲92cm)で計算を進めてみると、 $\text{BMI} = 67 \div 1.65 \div 1.65 = 24.6$ は肥満度1に近く、標準体重 $= 22 \times 1.65 \times 1.65 = 60\text{Kg}$ よりも7キロ超過です。事例では67kgの体重を維持するために日常摂取熱量は、

エネルギー係数 $30\text{Kcal} \times 67\text{kg} = 2010\text{Kcal}$ になり、標準体重の摂取エネルギーはエネルギー係数 $30 \times 60\text{kg} = 1800\text{Kcal}$ で、200Kcal多いようです。標準体重を目指して、月に1キロずつ体重を削減する方法を考えてみます。

体脂肪1gは7Kcalの熱量を持ち、脂肪1kgは7000Kcal 相当の熱量があり、 $7000\text{Kcal} \div 30\text{日}$ 、一日233Kcalを削減すればよいことになり、運動と食事で減らしていきます。

食品のもつ熱量は、食品交換表から知ることができ、1単位80Kcal相当として、卵1個、食パン6枚切り半分、ごはん半膳、牛乳2/3瓶、等があります。食品の熱量は調理法により変わるもので、例えばアジはフライにすれば260Kcalになるが、そのまま塩焼きでは80Kcalにすぎません。オムライス800Kcal、天丼720Kcal位に相当するようです。

運動には強度(単位メッツ)が定められ、例えば散歩は3メッツ、速足散歩は4メッツ、ジョギングは6メッツ、ランニングは8メッツの運動と定められています。

運動強度と実施時間で運動量(エクササイズ)が算出されます。例えばジョギングを30分実施すれば、 $6\text{メッツ} \times 0.5\text{時間}$ の3エクササイズとなります。

運動量に体重と指数をかければ、消費カロリーが算出され、67kgの人が4メッツのゴルフを5時間実施すれば、 $4\text{メッツ} \times 5\text{時間} \times 67\text{kg} \times \text{指数}1.05 = 1407\text{Kcal}$ の熱量を消費することになります。

速足散歩を毎日30分すれば、 $4\text{メッツ} \times 0.5\text{時間} \times 67\text{kg} \times \text{指数}1.05 = 140.7\text{Kcal}$ 消費します。1kg/月削減目標で、一日あたりの削減目標233Kcalから140.7Kcalを引いた92.3Kcalを毎日の食事から削減する、例えば、夕食のご飯を半膳にする、朝食から卵を抜く等で対応していくのです。

体重の増減は、入ってくる熱量と消費する熱量のエネルギー出納バランスできまります。実に単純なルールですが、体重削減を実行することは結構むづかしい作業となります。

こんな例をよく見かけます。朝食から卵を我慢して出かけた。外出先でコーヒーとショートケーキがふるまわれた。これではいけないと夕食ではご飯をいつもの半分にして、おかずを多くとるよう心掛けた。夕食後には散歩に出かけた。しかし寝るころになって小腹がすき、チキンラーメン作って食べてしまった。

誘惑に負けない、足し算引き算、ならびに、腹の虫が泣いても寝られるような忍耐と努力が必要なのです。

生活習慣病対策として有用な養生訓「一無、二少、三多」の健康習慣をつけることが大切です。これは糖尿病患者さんの療養指導に作成されたものですが、有用であったと伺っています。ご参考に療養に励んでください。

一無、二少、三多の6つの健康習慣

- | | |
|----|-------------------------|
| 一無 | 喫煙しない、無縁の生活をしている |
| 少食 | 腹八分目、バランスを心がけている |
| 少酒 | 飲める人でも飲酒は少なめにする |
| 多動 | 身体を活発に動かす |
| 多休 | 休息・休養・睡眠を多くとる |
| 多接 | 多くの人・事・物に接し、創造的な生活を心がける |



親睦活動委員会



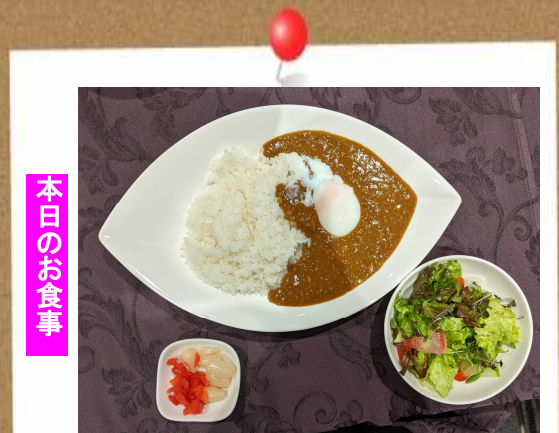
ニコニコ箱



本人誕生日・・・大林君・宮本(保)君・吉村君・野口君
 パートナー誕生日・・・岩橋君・雑賀君・広瀬君・前窪君
 事業所創立・・・植田君・宮本保)君・山田君・大山君
 入会記念日・・・田中(章)君・田中(祥)君・林(芳)君
 皆出席表彰・・・石橋君・中村君

田中(章)君・・・卓話をさせていただいて。
 前嶋君・・・おいしい肉をありがとうございました。
 広瀬君・・・IDM第一班の皆様お疲れ様でした！ありがとうございました。
 (橋本忠美先生ありがとうございました。)
 越部君・・・旅行へのご参加ありがとうございました。
 橋本忠通君・・・IDM6班残金。

計 ¥111,000 - 累計 ¥1,937,390 -



本日のお食事

本日は100万\$の食事となっております、例会費負担を軽減した分は米山、R財団への寄付金にまわしております。
 皆様のご協力に感謝申し上げます