

Vol. 68 No. 21 (2024-25)

2025 (令和 7) 年 2 月 7 日 発行

2024-25 年度 第 2650 地区スローガン
持続可能なロータリーに！共に学び、共に行動
Make Rotary Sustainable!
Learn together Act together

〔事務局〕

橿原市久米町 926 奈良県薬業会館内
TEL : 0744-25-3986
FAX : 0744-25-3985
E-mail: krc@jeans.ocn.ne.jp

創 立 昭和 32 年 4 月 19 日
会 長 松 井 大 典
会長エレクト 河 村 善 一
副 会 長 中 谷 昌 紀
幹 事 安 永 吉 伸
公共イメージ 上 江 洲 康 司



2024-25 年度 橿原ロータリークラブ クラブテーマ

〔例会日〕

金曜日 12 時 30 分 ~ 13 時 30 分
橿原市久米町 934 橿原神宮 養正殿
TEL : 0744-26-2789 (代表)

2月は、「平和と紛争予防／紛争解決月間」 (Peace and Conflict Prevention/Resolution Month)です。

第 3209 回例会報告書

2025 (令和 7) 年 1 月 24 日

司会 SAA・永田晶三会員
R.song それでこそロータリー
ソング・リーダー 西峯 恵会員

ゲ ス ト

卓話講師: K2 STYLE FITNESS 代表 藤岡幸佑氏
米山奨学生: フィン・ティ・ニューさん

ビ ジ タ ー

河村喜太郎君 (やまとまほろば RC)

出 席 報 告

会員 50 名
(1/24) 出席者 35 名、MU0 名、出席率 74.46%
(1/10 補正) " 35 名、" 4 名、" 81.25%

ニ コ ニ コ 箱

- ◎本日、卓話担当です。講師の藤岡幸佑様、よろしく
お願い致します。……………宇田麻衣子会員
- ◎誕生日お祝い
関 将之会員 (1/17)

会 長 挨 拶

○先日 21 日に第 1 回目の次年度理事会が開催されま
した。6 月までは、本年度の定例理事会と次年度理
事会の 2 つが開催されます。次年度に向けて、皆様
のそれぞれの役割も決まってくるので、二足の草鞋
を履くような形の半年間になると思います。もちろ
ん次年度に向けて頑張りたいと思っておりますが、今年
度のことも忘れずに、6 月までお付き合い
いただきますようよろしくお願い致します。

この 1 週間で世界でもいろいろなことがありまし
た。大きなところでは、トランプ大統領が就任され

ました。その中で、WHO からの脱退も表明されま
した。ロータリーのポリオ根絶活動のパートナー団
体として WHO があります。ロータリーは今後も引
き続きポリオのない世界の実現に向けて活動を続
けていくと思いますが、アメリカの WHO 脱退によ
って、やりにくくなる部分も出てくるのかなと個人
的に思った次第です。

皆様に悲しいご報告がございます。2022 年 6 月
に退会された、当クラブ元会員の矢吹吉男様が昨年
8 月にお亡くなりになられていたことが分かりまし
た。ゴルフでのお知り合いの方から情報があり、矢
吹様のご自宅へお電話させて頂き、奥様と少しお話
しさせて頂きました。昨年 8 月 13 日に腹痛になり、
15 日に手術をされましたが、19 日に亡くなられた
とのこと。急死だったそうです。腹痛になるま
では非常に元気に過ごされており、前週にゴルフも
されていたそうです。矢吹様との思い出として、と
てもユニークな方で、近くにあるスナックに何度か
連れて行って頂いたことをよく覚えています。ご冥
福をお祈り申し上げます。

幹 事 報 告

△米山奨学生フィン・ティ・ニューさんへ奨学金の授与



△次週 1月 31日 (金) は休会です。次回の例会は 2月 7日 (金) となりますのでお間違えの無いようよろしくお願い致します。

△例会変更ほか (詳細は掲示板にて)

・やまと西和 RC

①2月 11日 (火・祝)・25日 (火)・3月 18日 (火)
休会 ※ビジター受付は当日 12:00~12:30 まで、
王寺町まさごビル 1階にて。

②3月 25日 (火) →3月 29日 (土) 45周年記念例
会に変更 ※ビジター受付は 3月 25日 (火) 12:00
~12:30 まで、王寺町まさごビル 1階にて。

・やまとまほろば RC

①2月 27日 (木) 樫原 RC と合同夜間例会のため
変更→2月 28日 (金) 18:00~於: 養正殿
※ビジター受付は 2月 27日 (木) 12:00~12:30
まで、やまとまほろば RC 事務局にて。

②3月 20日 (木) 休会 ※ビジター受付なし。

・平城京 RC

①2月 27日 (木)・3月 20日 (木)・4月 17日 (木) 休会

②4月 3日 (木) 家族親睦移動例会のため変更
→4月 4日 (金) 18:00~於: 京料理ちもと

※いずれもビジター受付なし。

委員会報告

○出席・ニコニコ箱・ソング委員会: 宇田麻衣子委員長

・地区大会について

日程: 4月 6日 (日)

10:00~新会員セミナー
青少年奉仕
フォーラム

13:00~本会議

16:00~大懇親会

場所: なら 100 年会館、
ホテル日航奈良

ホスト: 奈良 RC

当日は各自で会場にお越し頂きますようお願い致します。なお、10時から開催の新会員セミナーには、入会 3 年未満の皆様はご出席頂きますようよろしくお願い致します。なお、出欠は 1 月 31 日 (金) までに樫原 RC 事務局までご返信をお願い致します。また、地区大会は例会扱いのため 4 月 4 日 (金) の例会はございません。会員の皆様の積極的なご参加をよろしくお願い致します。



卓 話

担当: 宇田麻衣子会員

講師: K2 STYLE FITNESS 代表 藤岡幸佑氏



「美しく若々しい体を作る 食事の考え方」

本日は、美しく、若々しいカラダを作る食事の考え方についてお伝えしていきます。まず、健康的な食事とは、どんな食事を思い浮かべますか? 健康なカラダの機能を維持するためには、さまざまな栄養素を食事から摂取する必要があります。栄養素は大きく分けて五つに分けられ、五大栄養素と呼ばれています。各栄養素は、エネルギーの元となるもの、カラダを作り、傷を治すためなどに必要なもの、カラダの調子を整える作用として働きます。

ヒトが 1 日に消費するカロリーを総消費カロリーといい、基礎代謝と活動代謝、食事誘発性熱産生の和により決まります。ダイエットをする際には摂取カロリーと総消費カロリーの支出がカギになります。しかし、基礎代謝以下のカロリーで過ごしているのに、体重が減少しないことがあります。極端なカロリー制限は、極度の空腹感、睡眠障害、基礎代謝の低下、倦怠感などの原因になります。

なぜカロリー計算を行なった食事管理を行なっているのに、体重が落ちないと思いますか? 実は、カラダの中でエラーが起こっているからです。カラダのエラーとしてさまざまなものが挙げられますが、今回は糖代謝能力の低下について紹介していきます。糖代謝を聞いたことがありますか? 糖代謝とは、糖質を元に、エネルギーの生産や貯蔵、供給のために非常に重要な生体機能のことです。この糖代謝は加齢に伴い低下していきます。低下が進行すると糖質のエネルギー源を上手く利用できなくなる状態、耐糖能障害を引き起こします。血管内で運ばれている糖質を上手に利用できなくなり、糖尿病や動脈硬化などのリスク上昇に繋がります。なぜ加齢に伴い低下していくのでしょうか? 低下する要因として加齢によるインスリン分泌の低下、インスリン抵抗性の増大があげられます。糖代謝能力を維持していくためには、筋肉量の維持が重要です。維持していくためには運動を行なうことが大事になります。では、近年流行している糖質制限ダイエットはどうか気になりませんか? 糖質を過度に制限する



と、糖代謝能力の低下を招きやすくなり、耐糖能障害や糖尿病のリスクの増加につながります。炭水化物を避ける、または制限するのではなく、糖代謝能力を回復・向上させていくことが長期的にみて非常に重要となってきます。

実際に糖代謝を高めていくために、筋トレ以外に行なって頂きたいことを四つあげます。まず1つめに、糖質源の選択です。食物繊維の多い食材を選択しましょう。食物繊維は生活習慣病の予防、腸内環境の改善、老廃物の排泄など、さまざまな分野で良好な反応へ繋がります。二つめに、タンパク質の種類です。動物性の脂質の少ないものを積極的に選択していくことが糖代謝能力の維持、向上に繋がります。三つめに腸内環境の改善です。腸内環境の悪化は、自律神経系の不調に繋がります。四つめに、カラダはストレスにさらされ体内で炎症を引き起こしており、炎症は糖代謝能力の低下にも繋がります。そのため、カラダの炎症を和らげてくれる食材を積極的に取り入れましょう。特に私が一押しのおススメの食材として、ヨーグルト、ココア、ブルーベリー、くるみ、サバ缶、デーツ、ひよこ豆です。反対に避けておきたい食材として、ソーセージ、ベーコンなどの加工肉、揚げ物などです。これらの食材は動脈硬化の原因、カラダの炎症を引き起こす原因になるため避けていきたいです。このことから、食材を選ぶ際は、揚げ物料理から、蒸し料理または焼く、ゆでる調理方法の食材に移行していくことをおススメします。

最後に、食事の際に意識して頂きたいこととして、美味しく食べることが大切になってきます。美味しく食べられる工夫をし、食事を楽しみながら食生活を改善していくことが大切です。今回紹介した改善方法を実践し、自分の体内の機能を改善していき、美しく、若々しいカラダを作っていきます。

【例会ご案内】

2月14日(金)

休会

2月21日(金)《第2例会》

「蘇る」

奈良経済同友会 代表幹事 出口悦弘氏

担当：プログラム委員会

2月28日(金)《第3例会》

やまとまほろばRC との合同夜間例会

ホスト：樫原RC

「女性社外役員目で見える企業の経営戦略」

公認会計士 吉川和美氏

担当：プログラム委員会

3月7日(金)《第1例会》

「山の魅力について～登山のススメ～」

日本山岳ガイド協会 公認 登山ガイド

奈良山岳自然ガイド協会所属

平 正彦氏

担当：松原由忠会員

【同好会】

書道同好会

2月7日(金)・3月7日(金)・14日(金)

午後2時～ 於：奈良県薬業会館

【RAC 例会】

[樫原オークホテルにて、午後7時30分～9時]

2月10日(月)《第1例会》

ISD 個性心理学について勉強する例会

2月17日(月)《第2例会》

専門能力②

※卓話資料はデータでの提出をお願い致します。

MEMO