

Rotary



札幌西北ロータリークラブ

創立 1977 年 4 月 21 日

RI第 2510 地区第四グループ

会長 吉田 聡子 幹事 西 智樹

2018 ~ 2019 年度 RI会長テーマ

インスピレーションになるう

RI会長 パリー・ラシン

Vol.XLII No.1996
第1996回 例会
2019年2月21日(木)

今日の
プログラム

自由時間を楽しむ会

吉田 聡子 会長

ソング: それでこそロータリー

誕生日	馬杉 榮一	会員 (2月23日)
家族感謝の日	西岡 憲廣	会員 (2月22日)
	菊田 等	会員 (2月22日)
創業記念日	なし	
入会記念日	なし	

第1995回 例会報告

2月14日(木) 雪

ソング / 日も風も星も

司会 / 吉田 聡子会長

ゲスト / なし

ピジター / なし

2月14日出席率 / 会員 34 名中欠席 10 名、規定除外者 4 名 66.6%

1月31日確定出席率 / 会員 34 名中欠席 8 名、規定除外者 4 名 73.3%

会長報告 / 小西政秀会員が久しぶりに例会参加されたのでご挨拶していただきました。



幹事報告 / 前回例会終了後、定例理事会を開催しましたのでご報告します。年間プログラムが卓上の通り承認されました。米山奨学生について、2019年4月~2021年3月までの2年間、ベトナムから北海学園大学3年生のチャン・ホアン・アンさん(女性)の受け入れと、カウンセラーを池上会員が担当することが承認されました。

委員会報告 / なし

主要プログラム

「高齢者にとって健康に良い食べ物と

これまでとは違った健康に対する見方」



多米 豊会員

牧田善二先生の2018年9月・10月号の文藝春秋からの要旨です。活性酸素による細胞の損傷によって、老化をはじめとする様々

な病態が発生する事はよく知られているが、糖がタンパク質や脂肪に結びついて終末糖化産物(AGE)となり、老化現象やあらゆる病気の原因となることが解ってきました。肌のたるみ、シミ、糖尿病、心疾患、骨粗しょう症、アルツハイマー、がんまで含まれるとされています。これを抑えるために摂るべき食品として、ウナギ。1週間に1度は摂ってほしい。マグロ・カツオ。刺身で摂るのがベスト。鶏の胸肉。焼くとAGEが7倍、揚げると10倍になる。蒸す・煮る・ゆでる方がよい。温度が高

い程 AGE 発生は多くなる。牛肉・豚肉。1 週間に 2 回は摂りたい。酢。血圧や血糖値を下げる効果がある。肉と一緒に食べるとよい。オリーブオイル。特にエクストラバージンオイルがおすすめ。豆腐・納豆。豆腐は半丁、納豆は、1 パックは毎日食べる。アルコール。赤ワインは動脈硬化を防ぐ。1 週間に 100g 未満のアルコールを摂取したグループが最も死亡率が少なかったというデータあり。(1 週間に 1 本)ただし、200g 以上になると脳卒中、心不全のリスクは直線的に増える。つまみには、ビターチョコレート、ナッツが良い。チーズ、コーヒー、ブルーベリー、卵も良い。牧田先生によると、食後血糖値を 140mg 以上に上げるものとして食べてはいけないものは、カレーライス、ポテトチップス、フライ

ドポテト、メロンパン、ビール、果汁 100%のジュース、ざるそば、うどん、ポテトサラダがあげられています。

それともう一つ、最近読んだ“長寿の嘘”という柴田博先生の本では、コレステロールは低いほうが良い、魚は良くて肉はダメ。卵は 1 日 1 個まで。BMI は 22 が理想的。といった今までの常識だった、高齢者にとって健康に良い食べ方は間違っているという事を、日本人を対象とした長年に亘る研究で見出して、強い警鐘を鳴らしています。もっと多くの脂肪をとる事、動物性タンパク質を摂る事、BMI 24~27 が長寿の人が最も多いことを発表されています。ブックマン社発行。柴田博著の“長寿の嘘”の一読をおすすめしたいです。

ニコニコBOX

吉田聡子会員：今日の多米先生の卓話楽しみです！！

西 智樹会員：多米先生、本日の卓話よろしくお願ひします。

多米 豊会員：私の今日のお話が皆様のお役に立てれば、嬉しいです。

三上直彦会員：多米会員の健康講話楽しみです。よろしくお願ひします。

中嶋成実会員：多米会員の卓話を楽しみにしております。

小川眞治会員：多米会員の健康管理の話期待しております。小西政秀会員の例会出席歓迎いたします。

遠島芳然会員：多米先生のお話楽しみです。

市内他クラブのプログラム

22 日 (金) 札幌幌南	定例夜間例会	(プレミアホテルツバキ)	26 日 (火) 札幌清田	クラブフォーラム	(プレミアホテルツバキ)
22 日 (金) ライラック衛星	定例夜間例会	(プレミアホテルツバキ)	26 日 (火) 大通公園	定例休会	
23 日 (土) 札幌手稲	夜間移動例会		27 日 (水) モーニング	会員卓話	(センチュリーロイヤルホテル)
25 日 (月) 札幌南	札幌とニセコの不動産市況について	(札幌パークホテル)	27 日 (水) 札幌	自衛隊援護協会札幌支部長卓話	(グランドホテル)
25 日 (月) 札幌北	会員卓話	(センチュリーロイヤルホテル)	27 日 (水) 真駒内	会員卓話	(ホテルライフオー)
26 日 (火) 札幌西	アンチエイジングと水素水	(三越デパート)	27 日 (水) 新札幌	クラブフォーラム	(ホテルエミシア札幌)
26 日 (火) はまなす	第3回クラブフォーラム	(札幌サンプラザ)	27 日 (木) 札幌東	職場訪問	(札幌パークホテル)

次回プログラム

2/28 (木)

クラブ奉仕について

クラブ奉仕委員長 渡邊 葉子 会員

ソング：四つのテスト

例会場：札幌三越 4 F ライラック 例会日：毎週木曜日 12:30 会報委員 / 松下徳良、望月陽介、遠島芳然、出口元治

事務所：札幌市中央区南 4 条東 4 丁目 2-1 さくら総合会計ビル TEL:011-200-2066 FAX011-200-2067 E-mail:sap-seihoku.ri2510@dao.or.jp

HP アドレス: sapporo-seihoku-rc.com