http://www.tcs-net.ne.jp/~rc

Rotary Club of Choshi East とっぱずれ

銚子東ロータリークラブ　Weekly　Bulletin　NO. 2469・2470

第８グループ　ロータリー情報研修会

第２４６９回　例　会　令和５年 11 月 5 日
第２４７０回　例　会　令和５年 11 月 14 日

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

点　　鐘 … 飯田　貴之 会長
ロータリーソング … 我 等 の 生 業
来訪ロータリアン紹介
　　… 親睦活動･家族委員会
会 長 挨 拶 … 飯田　貴之 会長
御 祝 披 露 … 飯田　貴之 会長
誕 生 祝 … 詫間　堅司 会員(11 月 6 日)
　　中川　　進 会員(11 月 13 日)
　　長谷川　弘 会員(11 月 14 日)
結婚記念日 … 岡野　　繁 会員(11 月 4 日)
入会記念日 … 丸山　正紀 会員(11 月 8 日)

幹 事 報 告 … 大木　啓嗣 幹事

ニコニコＢＯＸ … 親睦活動･家族委員会

卓　話
「葉隠（はがくれ）」　網中　吉郎　会員

出 席 報 告 … 出席･プログラム委員会

来週のプログラム（令和５年 11 月 21 日）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

卓　話
「未定」
　　チョウシ・チアーズ㈱　代表取締役
　　佐久間　快枝　氏

第５回定例理事会（例会終了後）
お食事「あづま寿司」

CREATE HOPE in the WORLD

世界に希望を生み出そう

2023－2024 年度 ＲＩ会長 ゴードン R. マッキナリー

世界に希望を生み出そう

四つのテスト

言行はこれに照らしてから
1）真実かどうか
2）みんなに公平か
3）好意と友情を深めるか
4）みんなのためになるかどうか

第2469回例会（令和5年10月31日）

会長挨拶

飯田　貴之

「痩せの害」

肥満は体によくないが、痩せているのは大丈夫と思っていないだろうか。痩せすぎは太りすぎ同様、健康を脅かす。特に痩せた女性の健康被害は深刻で、栄養障害や糖尿病リスクなどが指摘されている。実は怖い痩せの弊害と、健康的に体重を増やすポイントを紹介する。

若い女性の痩せ願望

痩せているかどうかの目安になるのがBMI（体格指数）だ。体重（キログラム）を身長（メートル）の2乗で割った値が18.5未満だと「痩せ（低体重）」とみなされる。国民健康・栄養調査では痩せの男性は5%に及ばないが、女性は1割強で、20代に限ると5人に1人が該当する。

順天堂大学（東京・文京）国際教養学部の田村好史教授は「日本は先進国の中で、痩せた女性の割合が最も高い。過度な痩せ願望が影響している」と指摘する。

痩せた女性は1980年代から増え始め、90年代に20代で2割を超えた。背景には痩せたアイドルの存在や「痩せが美しい」という価値観の浸透が考えられるという。最近はモデルのような細い体形を〝シンデレラ体重〟と呼び、ダイエットに励む女性もいる。

こんなにある痩せのリスク

しかし、痩せには健康リスクが伴う。藤田医科大学（愛知県豊明市）医学部臨床栄養学講座の飯塚勝美教授は「月経異常や不妊、将来の骨粗鬆症（こつそしょうしょう）、さらには生まれる子供が低体重になりやすいことがわかっている」と警鐘を鳴らす。低体重で生まれると将来、生活習慣病になるリスクが上がるとされる。痩せの代償は次世代にも及ぶ。

飯塚教授らが同大学職員（20～30代）を調べた栄養調査では「血液検査の結果、低体重女性のほぼ全員がビタミンD欠乏症で、他にビタミンB12や葉酸などの数値も低下していた」（飯塚教授）

ビタミンDは骨の健康や免疫維持に重要。ビタミンB12や葉酸は赤血球の産生や神経の働きを助ける。一部の女性は甲状腺機能亢進（こうしん）症などの病気が痩せの原因だった。

糖尿病は肥満者に多いが、痩せでも発症リスクが上がる。田村教授らの研究では、痩せた若年女性は一定量のブドウ糖を飲んだ後に血糖値が高くなる「耐糖能異常」の割合が、普通体重の女性より約7倍高かった。「糖の貯蔵庫である筋肉が少なく使われていないため、代謝が低下した肥満者と同じような状態になっている。いわば〝痩せメタボ〟」と田村教授は話す。

痩せた男性は肥満同様の長期病休リスク

男性にとっても痩せは侮れない。国立国際医療研究センター（東京・新宿）臨床研究センターの井上陽介室長らは、定期健康診断を受けた企業従業員約7万8000人を最大5年間追跡したデータを分析し、長期病休とBMIとの関係を調べた。その結果、長期病休リスクは普通体重の人に比べ肥満男性で約1.8倍、痩せ男性で約1.6倍高かった。病休の原因疾患はうつ病やがんなどが多かった。

井上室長は「長期病休は本人だけの問題でなく、企業にとっては労働損失を意味する。従業員の健康管理には肥満とともに痩せにも着目する必要がある」と注意を促す。

なお国立がん研究センターの調査では男女ともに痩せは肥満と同様、死亡リスクが高いと報告されている。痩せ対策は単にたくさん食べて太るのではなく、食事に気をつけ、筋肉を増やしていく。食事は「魚や大豆、乳製品、野菜など、たんぱく質やビタミン類、ミラネルを補う食品を少しずつ多種類とるのがいい。朝食は抜かないこと。食べて初めて体内で筋肉を合成するスイッチが入る」と飯塚教授。

運動は「細切れでいいので、1日合計8000歩を目標に。筋トレやスクワット、階段の上り下りも筋肉を増やすのに効果的だ。しっかり食べて動いて、健康的に体重を増やすことが重要になる」と田村教授は助言する。

経営者100の言葉

「アタマ低く、アンテナは、高く」

鈴木三郎助（味の素創業者）

幹事報告

1・ガバナー事務所より
- 風の便り Vol.9_No.3（通刊108号）
- 「コーディネーターニュース」2023年11月号
- 地区大会御礼とお詫び
- 日経新聞広告協賛金の御礼　追加のご連絡
- 地区大会冊子・育成セミナーデータのお知らせ
- 第47回RYLAセミナー参加募集のご案内　　受領

2・ロータリーの友事務所より
「ロータリーの友」購読申し込みについてのご案内　　受領

3・銚子市陸上競技協会より
第75回中学校銚子半島一周駅伝大会及び第6回中学校女子銚子半島一周駅伝大会の中止並びに終了について　　受領

４・銚子市国際交流協会より
銚子ウエストポートライオンズクラブ主催：福祉チャリティー・カラオケ大会　チャリティー伝達式への参加について（依頼）　受領

５・千葉科学大学おうえん協議会より
「炊き出し用移動かまどセット購入及び支援金贈呈式（10/18）」の結果について（報告）　受領

６・例会変更のお知らせ
旭ＲＣより
11／3（金）休会
11／17（金）→11／5（日）
ロータリー情報研修会に振替
11／24（金）点鐘 18：30「ホテルサンモール」
夜間例会　受領

☆会報受領　佐原ＲＣ　八日市場Ｒ　銚子ＲＣ

第２回クラブ協議会

網中ガバナー補佐

進行　大木幹事

飯田会長

✿ 戦略計画等について討論

藤﨑補佐幹事

１１月のロータリーレート

１＄＝１４９円

ロータリーの特別月間

１１月

ロータリー財団月間

前回の例会（10／31）報告

点　鐘　飯田 貴之 会長

出席報告
会員総数 28 名　出席規定除外数 3 名
出席者 18 名　出席率 69.23 %
10月17日　確定出席率 76.92 %

来訪ロータリアン　なし

欠席者　8名

メークアップ
網中君　（10/28AG会議）

スモールコイン BOX　小 計 ￥ 1,550－
累 計 ￥ 22,070－

ニコニコBOX　累 計 ￥109,000－

第 2470 回例会（令和 5 年 11 月 5 日）

第 8 グループ　ロータリー情報研修会

場所：　銚子商工会館 1 階　大ホール

基調講演
「私の思う
ロータリー」

ラーニングファシリテーター　寺嶋 哲生 様

元米山奨学生
張徳昌君

前 回 の 例 会（11／5）報 告

点　　鐘　　網中　吉郎　ガバナー補佐

出席報告

会員総数	28 名	出席規定除外数	3 名
出席者	28 名	出席率	100 %
10月22日		確定出席率	100 %

来訪ロータリアン

第2790地区ラーニングファシリテーター
寺嶋哲生氏（柏RC）
ガバナーエレクト　寒郡茂樹氏　（冨里RC）
第3グループガバナー補佐　海賓勘一氏
（千葉西RC）
大岩將道君　大里忠弘君　（11/7銚子RC）

欠席者　なし

メークアップ　なし

スモールコイン BOX　累 計 ￥ 22,070－
ニコニコBOX　累 計 ￥109,000－

銚子東ロータリークラブ　銚子市三軒町19番地の4　銚子商工会館4階　TEL0479(23)0750　FAX0479(25)8789
メール　c-higashirc@tcs-net.ne.jp　URL　http://www.tcs-net.ne.jp/~rc
例会日時及会場　毎週火曜日　12時30分点鐘　銚子商工会館5階大会議室
会長　飯田貴之　副会長　石毛園子　幹事　大木啓嗣
R．I　第2790地区　クラブ広報・会報委員会　藤﨑一成・杉浦　武・宮内　博
表紙題字　網中喜一郎初代会長

ほととぎす　銚子は国の　とっぱずれ　　古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦（古帳庵　古帳女）が銚子に遊んだときに詠んだもので、この碑は圓福（円福）寺に現存する。

© 2023-2024 The Rotary Club of Choshi-East. All rights reserved.