

12月12日(水) 本年度第21回(通算2941回)12時30分～ 釧路プリンスホテル
『疾病予防と治療月間によせて』

担当/社会奉仕委員会

☆お客様

佐々木 可奈恵様 (釧路短期大学生生活科学科講師)

☆メーキャップ

12/10 (釧路北RAC) 小林 裕幸君、天坂 雄一君、石井 東洋彦君、小野寺 英夫君、菊池 美恵子さん
多田 洋平君、田野 竜之介君、中島 仁実君、中島谷 友一朗君、萩原 昭博君、星 耕輔君、宮下 洋介君

☆出席報告【会員総数79名 免除4名 出席計算に用いた会員数79名】

本日の出席率 出席者 38名 メーキャップ 5名 本日の出席率 53.75%
前々回の出席率 出席者 46名 メーキャップ 1名 本日の出席率 58.75%

☆ニコニコ献金

- ・佐々木様、本日よろしくお祈いします ～小林 裕幸君
- ・例会よろしくお祈いします ～大友 淳君
- ・来週はクリスマス忘年会です。皆様の出席を楽しみにしています ～石森 將敬君
- ・田野委員長、本日はステキな講師をありがとうございます ～坂入 信行君
- ・入会記念日。ロータリー6歳になりました ～多田 洋平君
- ・佐々木先生、今日は宜しくお祈いします。そして結婚記念日です ～田野 竜之介君
- ・田野委員長よろしくお祈いします。佐々木先生よろしくお祈いします ～本間 明美さん
- ・結婚記念日お花ありがとう ～本間 弘人君

《大友幹事》



【 回 覧 】

1. 厚岸 RC 様より、会報並びに12月プログラムが届いております。
2. 釧路北ローターアクトクラブより、新年会の案内が来ています。

【 お知らせ 】

1. 合同事務所から送っています、毎月の例会プログラムを今後基本メールにて送らせていただきます。
2. 次週の「クリスマス家族忘年会」は、例会開始時刻が18:00からとなっていますのでお間違えの無いようにお祈いします。

今週のスナップ



☆《小林会長》☆



皆さんこんにちは。釧路にもとうとう雪が積もってしまいどうやら根雪となったようです。道が大変滑りやすくなっておりますので、車の運転、歩行する場合も十分に注意され、事故、けがの無いようお過ごしいただければと思います。

先週の年次総会ですが、会員皆様のご協力によりスムーズな進行が出来ました事、御礼申し上げます。坂入会長年度の理事の皆さんそして、会長ノミニーの平澤君それぞれの皆さんが、それぞれの立場でご活躍されますこと、期待しております。

皆さんにご報告が一点ございます、先般、釧路ベイロータリークラブ池田会長より連絡を頂きました、2021～2022年度ガバナー候補として漆崎隆会員を推薦し、細川ガバナー事務所の方へ推薦書を提出したそうです。まだ、決定ではないそうですが、皆さんにご報告してくださいとお話を頂きましたので、報告させていただきます。

さて、本日の例会ですが12月の推進月間「疾病予防と治療月間」となっております。毎年世界で10億人がデング熱・ハンセン病で苦しむ、世界の人口の6人に一人が医療費を支払えない人たちがいる。また、医療費を支払ったが為に毎年10億人が貧困生活に追い込まれているとされています。また「ポリオのない世界」がロータリーの最優先事項です。1985年以来、寄付が集められ、最後の一押しでポリオ撲滅の仕事を終える重要性を訴えています。また、我々の身近なところではBMI(肥満指数)であったり、生活習慣病である、高血圧・糖尿病・脂質異常などなど、例にもれず私も血圧の薬と尿酸値を下げる薬を服用しております。

本日の講師の佐々木様には当クラブ平均年齢が55歳となっております。健康には人一倍関心が高い会員がたくさんおりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

疾病予防と治療月間によせて



皆さまこんにちは。社会奉仕委員会の田野です。本日のプログラムは疾病予防と治療月間となっております。今日は健康寿命を延ばす食べ方について、釧路短期大学生生活学科講師・北海道栄養士会釧路支部長の佐々木可奈恵さんにご講演頂きます。

社会奉仕委員長
田野竜之介君



釧路短期大学生活科学科講師
佐々木可奈恵様

皆さまこんにちは。釧路短期大学で生活学科で講師をしております佐々木と申します。私は管理栄養士として釧路市内の病院で勤務しておりました。現在の短期大学で講師をして6年になります。

健康寿命ということで日本人の寿命はどんどん伸びています。この健康寿命とは、自分で自分のことができ、自立しているということです。

健康寿命と平均寿命との差は男性が8.84年、女性が12.35年となっています。ここは自分で自分事が出来なくなる期間で大変損失になります。今後は健康寿命を長く保つことが重要になります。釧路圏域の健康状態のデータとして平成23年度の資料で若干古いですが、肥満者の割合は、男性では10人に4人の割合になります。糖尿病の可能性の高い人は、釧路は33.3%と全道から見ても高いです。

それから脂質異常症は、LDL 善玉コレステロールが全道より低い。以上から釧路は生活習慣予備軍が多いことがこの数字から読み取れます。これは消費エネルギーが少なく、つついおいしいものを沢山食べてしまう。これを続けて行きますと内臓脂肪ですが、これが一番怖いです。内臓脂肪は、どんどん脂肪がたまるだけではなく、悪いホルモンを分泌することがわかっています。たとえば血糖値を下げるインスリンの効きを悪くするホルモンを出します。そうすると糖尿病になります。

健康寿命を延ばすためには、適正体重を維持しましょう。適正な食生活ここが大事になってきます。痩せすぎも良くなく、低栄養も防止しなければなりません。身体活動レベル等に応じたエネルギー摂取が大切です。そして5大栄養素たんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミン・糖質を過不足なく摂取するのが大切です。ではどれくらいタンパク質を取ればいいのかと云うことで、これからはタンパク質と野菜についてお話しします。50～69歳の男性で1日50gですが、タンパク質は年齢に関係なく同じ量を摂取しなければなりません。3回の食事に必ず肉、魚、卵、大豆製品を入れましょう。そして、タンパク質と野菜を意識して食事をとって下さい。これを気を付けることにより3年後、5年後の自分の体が変わってくるはずですが。野菜は1日365g食べるのがいいと厚生労働省から言われています。野菜を初めに食べることにより、肥満防止にもつながります。食物繊維が食後の血糖値をあげることを抑制してくれます。それから血栓のコレステロールを低下させ、便通改善という作用があります。一汁三菜を基本に食事をとって下さい。

健康で若々しい体づくりのためには、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを取る。野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせてとる。

そして、適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとることが大切です