



「超我の奉仕」
2005-2006 年度国際ローターのテーマ
RI 会長 カール・ヴィルヘルム・ステンハマー
第 2640 地区ガバナー 平尾寧章



海南東ロータリークラブ

ROTARY CLUB OF KAINAN EAST

RI District 2640 Japan

第 1439 回例会 18 年 4 月 17 日(月)

海南商工会議所 12:30~

1. 開会点鐘 会長 塩崎博司
2. ロータリーソング 「それでこそロータリー」
3. 出席報告
会員総数 74 名 出席者数 48 名
出席率 65.28% 前回修正出席率 80.56%

4. 会長スピーチ 会長 塩崎博司
今日は、本日の卓話は、管理栄養士の宮本喜美子様です。よろしくお願ひします。



さて、3 月末の例会で、会長エレクトの新垣先生から P E T S (President Elect Training Seminar) に出席されたとの報告がありました。私の任期も残り後 2 ヶ月と 14 日になりました。私のエレクトの時を振り返ってみますと、会長に就任するまで、3 回の研修会がありました。1. 会長エレクト研修会 (1 1 月) 2. P E T S (3 月) 3. 地区協議会 (5 月) アンケートの提出で、成川守彦パストガバナーが地区研修リーダー (現在は R I 研修リーダー) です。このほか、ノミネーの指名等がありました。

5. 幹事報告
 - 例会変更のお知らせ
有田 2000 R C 4 月 26 日(水)→4 月 26 日(水)
18:30~ ピーコック (通常例会)
トークランドボウル (ボーリング) スポーツ例会
 - 休会のお知らせ
和歌山北 R C 5 月 1 日 (月)

6. 委員会報告
 - 社会奉仕委員会 宮田貞三委員長
 - ・高野「ロータリー 100 年の森」第 3 回植樹式が 4 月 22 日(土)に高野山で開催されます。是非、ご参加ください。
 - ・海南 RC と共同で児童図書館に本箱を寄贈しましたのでご報告いたします。

7. ゲスト卓話
「生活習慣病予防のための食事」
管理栄養士 宮本喜美子 様

みなさん、こんにちは。
私は、管理栄養士として、海南市、和歌山市で料理教室や市の仕事を通じ、これまで健康と食事について取り組んできました。



今日は、ロータリーの皆さんの前でお話しするという事で、糖尿病・高血圧予防と食事について、特に野菜のチカラを中心にお話したいと思います。

以前、厚生労働省が糖尿病・高血圧などの生活習慣病について調査を行ったところ、その原因については



喫煙や不摂生、飲酒などが上位を占め「食生活」と答えた人が少なかったことがあります。もちろん、全てではありませんが、その多くは「食事」栄養バランスにあるといえます。また「ガン」についてのその予防に役立つものとして緑黄色野菜の摂取が必要とされています。皆さんもビタミン A などは、よくご存知かもしれませんが「カロテノイド」はご存知でしょうか？このカロテノイドは、赤・橙・黄色などの色素でポリフェノールと並ぶ植物の抗酸化物質なのです。

●カロテノイドを含む 代表的な食品	緑黄色野菜			その他の野菜・豆類・いも類		果物								
	にんじん	かぼちゃ	ほうれんそう	ケール	ブロッコリー	ピーマン	トマト	とうもろこし	グリーンピース	有色豆類	オレンジ	桃	すいか	柿
α-カロテン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
β-カロテン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
リコピン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ルテイン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ゼアキサンチン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
クリプトキサンチン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

カロテノイドの働きとしては、生活習慣病の病気になる活性酸素を消去してくれる作用があり、中でもカロテノイドに含まれるリコピンが大きな効果があります。トマトはこのリコピンが摂取できるなど、欧米

四つのテスト

- ① 真実かどうか
- ② みんなに公平か
- ③ 好意と友情を深められるか
- ④ みんなのためになるかどうか



事務所 〒642-0002 海南市日方 1294(海南商工会議所内)

電話(073)483-0801 FAX(073)483-2266

会長：塩崎博司 幹事：木地義和 SAA：山畑弥生

では昔から「トマトで医者が青くなる」なんて言われています。また、最近では、こうした野菜を上手に食べられない人のためにサプリメントなども売られています。しかし、自然の野菜等ではぜったいに摂りすぎることはありませんが、サプリメントは摂りすぎがありますので、服用には注意してください。私は幼稚園などで講師をすることもあります。「子供の好き嫌い、親の責任」と注意します。皆さんもバランスの良い食生活で健康にご留意ください。

8. 次回例会

第 1438 回例会 平成 18 年 4 月 24 日 (月)
12:30～ 海南商工会議所 4F
ゲスト卓話 医王寺住職 橋本真人 様

*** ニコニコ・BOX ***

辻 秀樹君 宇恵弘純君	信州に桜見に行ってきました。 人間ドックに入ってきました。頭も体も完璧でした。SAAに「最近ニコニコにあまり入れてくれない」と脅されました。
塩崎博司君 木地義和君 山野 明君	秋葉神社に登ってきました。 下手な釣りして来ました。 先週木曜日に木地さんの船に乗せてもらい、ガシラとハゲを釣ってもらいました。
阪口洋一君 中西秀文君	ちょっと良い事がありました。 口井さん、土井さん、深谷さん、田中秀夫さん、田中丈士さん、谷口さん、IDMお疲れさまでした。
的場賢美君	寺下さんにパソコンの事でお世話になり、有難うございました。
上中嗣郎君	3クラブゴルフ欠席しましたが、登録料が返って来ましたので。
上芝良造君	昨日、滋賀県で第4回全国猪犬競技会が行われ、私の犬が若犬部門で優勝致しました。
西川富雄君	8日(土) 交換学生委員長会議の出席交通費を頂きました。
新垣 勝君	昨日地区ロータリーアクトの新旧役員エレクト研修会で貝塚へ行ってきました。
鳶村佳郎君	初孫抱いて来ました。 将来、アメリカと戦争してもカナダとはしないように。
山畑弥生君	宮本様、本日はお世話になります。よろしく願い致します。



ROTARY WORLD MAGAZINE PRESS

ロータリーの友

ロータリーの雑誌

ステンハマーRI 会長



親愛なる同僚ロータリアンの皆さん。4月は雑誌月間です。国際ロータリー(RI)の公式雑誌『THE ROTARIAN』は英語で毎月発行されています。それ以外にも、ロータリーの雑誌は、世界で30誌が出版されています。それぞれが地域の特色を生かし、その多くは英語以外の言語で発行されています。すべてのロータリアンは、『THE ROTARIAN』あるいはロータリーの雑誌のどれか1つを予約購読しなければなりません。ロータリーの雑誌はRI理事会によって承認され、各雑誌の編集長たちが、それぞれの地域に合った話題を付け加えることを認める一方で、世界中のロータリアンへのメッセージを統一するたまた、この手続きは非常に大切です。RIは、編集長たちが情報を交換し、出版の手順を更新するために、定期的に会議を開いています。このような会合は最近まで3年に1度開催されていましたが、今では1年おきに開かれています。ロータリーの雑誌は、ロータリアンたちとRI理事会とを結ぶ手段としてとても重要です。『手続要覧』によると、ロータリーの雑誌はRIの目的およびロータリーの綱領を推進するために存在しているのです。

ロータリーの情報を知る

『THE ROTARIAN』とそれ以外のロータリーの雑誌をまとめてロータリー・ワールド・マガジン・プレスと呼んでいますが、これらの雑誌は素晴らしい情報源です。これらの雑誌で私たちは、RI理事会の決定事項の抄録、ロータリー財団関係の事項、次の国際大会(6月11~14日に開催されるマルメ/コペンハーゲン国際大会。「そこでお会いできるのを楽しみにしています」)など近く開催されることになっているイベント情報、次回開催の規定審議会の懸案事項、運用規定における可能な変更、それに世界中で実施されているプロジェクトなどロータリーに関するいろいろな情報を知ることができます。

素晴らしい情報源を支援しよう

ひと昔前までは、電報が国際的な情報伝達手段でした。その電報はテレックスに取って替われ、ファクスがその後を受け継ぎました。今ではインターネットが日常のコミュニケーションの手段になっています。テレビも高速コミュニケーションを担ってきました。それでも、新聞や書籍、それに雑誌は、他のものに置き換えることが難しい重要な情報源として健在です。「超我の奉仕」を通して、私たちの雑誌、この素晴らしい情報源を支援しようではありませんか。

4月はロータリー雑誌月間



SERVICE Above Self

超我の奉仕