

Rotary 鈴鹿西ロータリークラブ会報

所属： 国際ロータリー第 2630 地区 鈴鹿・亀山グループ；
創立： 1985 年 3 月 27 日； RI 認証： 1985 年 6 月 3 日(No. 1665)；
事務所： 〒513-0802 三重県鈴鹿市飯野寺家町 816 鈴鹿商工会議所 3F；
電話： 059-383-7077； FAX： 059-383-0501；
E-Mail： info@rotary-suzuka-west.org； https://www.rotary-suzuka-west.org/
例会場： 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール； 例会日： 火曜日； 例会食事： 12: 00； 例会： 12: 30-13: 30；



2024 年 12 月 10 日(火)第 1775 回例会

例会場： 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール
開始： 12: 30 終了： 13: 30
例会進行： 沖 俊成 副 S A A
点鐘： 会長 川戸広樹
ソング： 我らの生業
ソングリーダー： 川戸広樹会長

会長挨拶

川戸広樹 会長



皆さんこんにちは。先週終わりから急に寒くなったような気がします。車のタイヤもスタッドレスに履き替えました。今朝は外に停めていた車の窓に霜が降りていました。

今月は疾病予防と治療月間ということで、本日の卓話をお願いしています。

私も疾病予防について考えてみました。普段から健康には気を付けていまして、食事や運動について考えています。まず運動について、健康

診断の後、保健指導を受けています。その中で運動については現場などに行くことも多く、1日5000歩平均歩くのでまずはいいだろうということでした。それ以外には、血圧が高い時があり、筋肉を付けなければと思い、スクワットをしています。朝晩合計100回。太ももに少し筋肉がついてきた気がします。おかげで血圧は正常値で安定しています。次に食事です。最近の食事では気を付けているのは、たんぱく質をしっかりとる事と、ご飯を少なめにする事でした。それで体重やウエストは変わらないのですが、最近気になる本を見つけましたので紹介します。

「糖質疲労」という本で、著者は北里大学北里研究所病院副院長糖尿病センター長の山田悟という方です。疲れやすさと「老化」の正体は「糖質疲労」だということです。

この中で言っているのは、糖質を取りすぎると血糖値が急に上がり、インスリンが分泌されてまた血糖値が急に下がる。血糖値の急激な上下がよくないと言っています。昼食の後眠くなったり、疲れを感じるのはこのせいだと言います。ゆるく糖質を制限し、脂質やタンパク質は無制限でとってもいいということです。また食べる順番もあるようで、おかずを先に食べて、糖質のごはんは食事を初めて20分後に食べる。他に

も、くだものにも気をつけなければならない。果物の甘さは果糖で血糖値を上げるそうです。はちみつも果糖だから同じ。その分ごはんやパンの量を減らして調整する必要があるようです。逆に脂質やタンパク質は無制限でとってもよいと言っています。今まで言われていたのと少し違う見解です。もう少し読み込んで実践したいと思っています。ご興味のある方はぜひお読みください。本日の会長挨拶とします。本日もよろしく申し上げます。

幹事報告

田中 通 幹事



1. 鈴鹿・亀山グループ各ロータリークラブ例会変更のお知らせ

鈴鹿シティRC：令和7年1月1日(水)特別
休会

1月8日(水)新年祈祷例会のため滝谷山
不動院

2. 2025年1月14日(火)新春例会のご案内を配布してございます。
3. 12月17日(火)17時45分より、ホテルグリーンパーク鈴鹿において、2025-26年度第1回理事・役員会を開催いたします。
4. 第3回臨時理事・役員会(12月10日開催)決議報告
2024-25年度地区奉仕プロジェクト補助金

申請について・・・

- ・申請書を提出することについて・・・承認
- ・例会での寄付金を呼び掛けることについて・・・承認

出席報告

小林英将 出席委員長



正会員 26名中 14名出席 出席率 66.66%

ニコニコボックス報告

敬称略・順不同

川戸広樹：本日の卓話 衣斐さん、中谷さん
よろしく申し上げます。

野間芳実：衣斐会員、中谷会員卓話楽しみに
しています。

本日のプログラム

疾病予防と治療月間に因んで

『聞いて得する認知症対策』

衣斐信行会員、中谷政義会員



藤野国際奉仕委員長より



会報発行担当：江藤隆仁