



2020-2021
No.1614
2020.8.6

会長：山田 晃 幹事：高橋昭紀
会員数：45 会場出席：31 欠席：14
出席率：68.89% 前々回出席率：86.36%
点鐘：山田 晃 会長 司会：武井順一 S A A
国歌斉唱
ロータリーソング：それこそロータリー（タクト：植村 仁）
例会場：ホテルベラヴィータ 3F 12:30～



来訪ロータリアン

高崎セントラルRC 酒井次男君

会長の時間

山田 晃 会長



80年代後半のアイドル浅香唯が、約4ヶ月間で体重-8.8kg、体脂肪率-9.6%、ウエスト-13.3cm に成功したというライザップのCMを見ました。これまでも多くの著名人が減量したというのを聞いていましたが、今までで一番衝撃的なCMでした。このCMを見て、コロナ太りの体重をどう戻すか、皆さん考えていると思います。

肥満の多くは、エネルギー摂取量と消費量のバランスが崩れたことによって起こります。減量するためには摂取量を減らしたり、消費量を増やしたりすることだと思います。過度の食事制限や過剰な運動をすると、見た目は減りますが、肝心な体脂肪が減らず、水分や筋肉が落ちることになります。そうすると基礎代謝が減り、太りやすい体質になっていきます。

厚生労働省では5%の体重を減らすことを推奨しています。浅香唯のように-8.8kg は無理にしても、ここでは4kg減らすことを目標に考えてみたいと思います。

脂肪1gは9キロカロリーですが、その20%は水分その他です。そうすると3ヶ月で4kgの体重を減らすには、9キロカロリー × 4000 × 0.8 = 28,800 キロカロリーを消費しなければいけません。1日320キロカロリーです。4ヶ月だと240キロカロリー、5ヶ月だと192キロカロリー、6ヶ月だと160キロカロリー消費するか、摂取を控えればいこととなります。まず減らすには、間食を減らし余分なエネルギー摂取を控えることから始めてはいかがでしょうか。健康維持の目的に歩くのは良いですが、体重減の目的に歩くのは1時間約6千歩歩いても200キロカロリーしか消費しません。ご飯一杯が160キロカロリーなので、歩いてお腹が空いてたくさん食べたら同じことです。

また、ご存じのようにアルコールは代謝時にエネルギーを必要とすることから、体重を減らすとも言われていますが、我々ロータリアンのように多量に摂取すると脂肪酸の合成が亢進し体重増加になります。さらに、夕食を摂取する時間にも気を付けたい。22時以降は体内時計にかかわるBMAL1（ビーマルワン）が活性化し脂肪合成が亢進するため、なるべく早めに食事を摂ることが良いと思います。

次にいくつかの食事について考えていきます。例えば大福やケーキなど甘いものを食べるときには、摂取カロリーや量

などちょっと工夫をすればいいのではないのでしょうか。

また夏に気を付けなければいけないのはアイスクリームです。意外とカロリーが高いのです。シュークリームより高いです。暑いからと言って気楽に食べ過ぎると太ってしまいます。

ビールを飲むにしても、味で飲むのが本筋ですが、それぞれのビールはアルコール度もカロリーも違います。カロリーを考えた飲み方をしなければならないと思います。

参考文献「調剤と情報2018.4 臨時増刊号」

幹事報告

高橋昭紀 幹事



- ①山田ガバナーよりガバナー月信8月号のパンフレットが届いていますので、皆さんご覧下さい。
- ②米山記念奨学生のルー・エンシャン君がお見えですので、皆さんどんでん声を掛けて下さい。
- ③ガバナー事務所は8月11～14日まで夏季休暇となります。
- ④他クラブの例会変更が届いております。（前橋北RC・前橋西RC・碓井安中RC）
- ⑤次週の例会は、お盆の為お休みです。
- ⑥次回20日の例会終了後、理事会がございます。

お客様



米山記念奨学生 ルー・エンシャン君
(マレーシア出身 高崎経済大学4年生)

出席報告

武井正男 委員





山田 晃・高橋 昭紀

- ①先週のガバナー補佐訪問の際には多くの出席ありがとうございました。
- ②米山記念奨学生のルー君を歓迎致します。
- ③高崎セントラルRCの酒井次男君を歓迎致します。
- ④今週末からは大型連休となりますので、くれぐれもコロナには注意して下さい。

なりますので、くれぐれもコロナには注意して下さい。

國府田 坦

真夏日、猛暑日が続いています。熱中症に注意、コロナに負けないで元気に過ごしましょう。私もやせ我慢して頑張っています。

北野 浩司郎

出席率100%とスマイルボックスで表彰されましたので、ボックスインします。遅くなってすいません。忘れていました。

小林 照夫

大相撲7月場所は、幕尻の元大関照ノ富士が2度目の優勝でした。序二段まで落ち、両膝や内臓疾患の故障を乗り越えてのカムバックは見事でした。

クラブフォーラム 所信表明



奉仕プロジェクト委員会
見城登志雄 委員長



米山記念奨学委員会
島田崇弘 委員長



公共イメージ委員会
生方眞司 委員長



クラブ管理・運営委員会
齋藤 豊 委員長



クラブ会員組織強化委員会
小曾根一雄 委員長



SAA
武井順一 SAA

2020-2021年度 幹事所信表明

高橋昭紀 幹事

今年度、幹事を務めさせて頂き入会13年目になる高橋です。年数は一人前ですが、ロータリーに関しては半人前、もしくはそれ以下かもしれません。まだまだ勉強不足だと思います。

今回は、幹事を務めると共に学ぶ一年でもあると思います。昨年RLIセミナーを3回受け、終了証とバッジを頂きました。始めは、丸一日の勉強会なんて長くて恐ろしいと思いました。しかし始めてみると、ディスカッションリーダーの方々からの質問に答える事や、数名のグループで話し合って発表をしたりと、他のクラブの方々とコミュニケーションが取れたりと思った以上に時間の経つのが早く感じました。特に三日目は、一番一日を短く感じる事ができました。ただ一つ悔しかったのは、いつも天気良かった事です。

また本来であれば3月に、SETS・PETSが行われる予定でしたが、新型コロナウイルスで中止となり受け兼ねてできませんでした。そのため炉辺会議も実行できないまま今年度を迎える事となり、慌ただしいまま今日に至っております。

山田会長の方針としては、若手と入会年数の浅い会員を早く育ててクラブの活性化をと常に考えており、チーム力をパワーアップさせたいと願っています。その中の一つとして今回の委員会構成にも繋がっています。

それと入会年数の浅い方も地区の委員をしてみたいかかでしょうか。希望者がおりましたらいつでもご連絡下さい。

い。クラブの例会とは違った楽しさを得ることができると思います。

さて今年度の例会やロータリー活動においても、前年度に引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止を第一に考え、周囲の状況に配慮した上で進めて参りたいと思います。

そのため当面の間、月3回の例会とさせて頂きました。毎月のプログラムについても、残念ながら今までのように卓話者を招く事が難しいため、例会時間を少し早く閉じる事もございますのでご了承下さい。

まさに歴史が大きく変わるような事態であり、多くの人々が大切な命を落とし、世界経済も脅かされています。数年の間はほとんどの企業が景気の悪化と戦う日々が続く事と思います。一日も早いコロナ終息と新しいワクチンができる事を願うばかりです。

結びに、何かと至らない点も多々あるかと思いますが、皆様方のお力をお借りしながら、山田ガバナーの方針に少しでも近づけるよう頑張っていきますので、今後ともご支援ご協力の程宜しくお願い致します。

