



2020-2021
No.1615
2020.8.20

会長：山田 晃 幹事：高橋昭紀
 会員数：45 会場出席：30 欠席：15
 出席率：66.67% 前々回出席率：82.22%
 点鐘：山田 晃 会長 司会：金井康二 副S A A
 ロータリーソング：我等の生業（タクト：生方 彰）
 例会場：ホテルペラヴィータ 3F 12:30～13:15

会長の時間

山田 晃 会長



今日は食事の摂り方について考えてみたいと思います。
 例えば、今日も仕事が忙しくてロータリーの例会で昼食をとれない方もいます。また、仕事に疲れて帰宅して、食わずにすぐ寝てしまう方もいます。一人暮らしの為コンビニのお弁当が多くなっている方もいます。寝坊して朝ご飯を食べない方もいます。家で食べなかつたり、出来合いの総菜に頼っていたり、三食食べなかつたりして、栄養バランスが乱れている人も昔に比べて多くなっていると思います。また、食事の時間がまちまちな方も多いと思います。
 このような状態が長く続くと、栄養状態が悪化し日々の仕事への影響やストレスの増加につながります。また、免疫力が低下し病気にもつながります。結果として、生活習慣病につながるため改善が必要と思われます。

今日はその中で、食事時間について考えてみたいと思います。一日三回の食事をとることは必要な栄養を摂取するうえで非常に重要です。食事は一日三回とり、21時以降の食事はできるだけ控えるようにしたいものです。

朝食は、「食べる時間がない」という理由から抜く人が多いです。しかし朝食の欠食により、筋肉量の減少や代謝の低下をきたします。朝食には体内時計をリセットする働きや体温を上げる働きがあり、朝食をとることで代謝が良くなり、体が目覚めて動きやすくなります。起床後一時間以内に食べるという事です。

昼食は、昼間の時間帯は代謝が良く栄養素が有効利用されやすいので、しっかり食事をとるほうがいいです。昼食を抜いて夕食を食べ過ぎると、中性脂肪や血糖値が上がりやすくなるといわれています。

夕食は、22時以降は体内時計にかかわる遺伝子のピーマルワンが活性化されるため、遅くとも 21時までは食べておきたいです。私のように遅くなる場合は、夕方におにぎりやパンなどの炭水化物を補食して、夕食ではおかずのみを食べると、夕食を摂りすぎないようになります。

参考文献「調剤と情報 2018.4 臨時増刊号 Vol.24 No.6」

幹事報告

高橋昭紀 幹事



- ①熊本地域豪雨災害義捐金にご協力いただきありがとうございます。35,860円が集まりましたので、地区に振込させて頂きました。
- ②ロータリー財団より地区補助金支給額が決定しました。（1,794ドル）
- ③地区大会記念ゴルフ大会の案内が届いています。参加を希望される方は申し出てください。
- ④次週の出前卓話には、ロータリー財団委員である沼田クラブの今井幸吉さんが出向いて下さるので、多くの出席をお願いします。
- ⑤他クラブの例会変更が届いております。（前橋西RC・前橋中央RC）
- ⑥本日例会終了後、理事会がございます。



新型コロナウイルス感染症予防の為、例会場のテーブルと演台にはアクリルボードを設置して、時間短縮にて行っています。

タクト

生方 彰 委員



2019-2020年度収支決算報告



会計 宮田美行君

出席報告

関 美津男 委員



会計監査 武井順一君

ニコニコ BOX 報告

武井正男 委員



クラブフォーラム 所信表明



長期戦略委員会 柳 信男 委員長

山田 晃

毎日暑いですね。赤井年度の終わりから今日まで、会員の皆さんがロータリーを理解し、可能な限り例会に出席していただき、高い出席率を維持していることに感謝しています。

高橋 昭紀

毎日猛暑が続いていますので、皆さん体調管理に気をつけて下さい。

國府田 坦

西武の高橋光成投手が、8/18(火)のオリックス戦で3対1の勝利投手となり、久々の3勝目をあげ、連敗を5で止めたのを記念してBox inします。昨年の今頃は8勝していたので、今シーズンは調子が悪いのが心配だ。

小林 照夫

将棋の藤井聡太七段が王位戦七番勝負に挑戦している。今日、四戦目を勝利すると、最年少の王位と八段になる。楽しみです。

ガバナー月信 案内チラシ



山田邦子ガバナーからの月信案内です。
ホームページもご覧下さい。