



世界に希望を生み出そう  
2023-24RIテーマ

2023-24年度スローガン

「親睦・つながりを大切に地域とともに未来を創る」

2023年10月2日(月)12:30 第2308回例会

本日のプログラム

地区青少年リーダー養成プログラム RYLA  
委員長 斉藤朋博様 卓話

会員誕生日祝

おりません

入会記念日祝

10/20 斉藤 昌一 会員

♪「四つのテスト」



クラブ奉仕委員会  
プログラム副委員長  
斉藤 昌一 会員

前回例会記録 2307回 9月25日(月)12:30

【司 会】 姫野 芳安 会長

【ビジター】 おりません

【ゲ ス ト】 天野かずみ 様 ((医社) 北海道健診内科クリニック 保健師)  
代 書 芸 様 (米山記念奨学生)

9/25 出席報告

| 会員数 | 出席 | 欠席 |
|-----|----|----|
| 37  | 24 | 12 |
| 除外  | MU | %  |
| 1   | 0  | 67 |

会長報告

- 興正学園の子どもたちからお礼のお手紙が届いております。
- 9/17 親睦移動例会が行われました。
- 9/23 財団地区補助金管理セミナーと PHS 認証式が行われました。



委員会報告

- ◆ 米山記念奨学委員会 (川内委員長)・・・10/23 に予定していた担当例会の予定変更について
- ◆ 林副幹事・・・9/23 財団地区補助金管理セミナー、PHS 認証式のご報告
- ◆ クラブ奉仕委員会 (佐々木委員長)・・・9/17 に行われた親睦移動例会のご報告



ニコニコBOX

☺ **阿部弘会員**：過日、車のトランクを開けて荷物を持ち出そうとしていたら、急にトランクが下りてきて、右眼の外側を打撲しました。その後右眼の周辺が腫れ上り、皮膚は紫色になって「片目のパンダ」のようになりました。25年乗ってきた愛車でしたが、頭にきて怪我の3日後に車を買換えました。ルンルンと乗りまわしていたら、東京から帰省した次女が「エンジンの音がおかしい！」と言い出して、チェックしたらギヤをドライブへ入れない状態で運転していて、あやうくオーバーヒートする寸前でした。やれやれです。

☺ **斉藤昌一会員**：本日のメインプログラムでは、北海道健診内科クリニック・保健師の天野かずみ様に卓話をお引き受けいただき、誠にありがとうございます。私も、現在食生活を改善中なので、とても楽しみで、ニコニコです。

☺ **林里紅会員**：本日、入会記念を頂きましてありがとうございます。

☺ **佐々木仕会員**：9/17(日)多くの会員の皆様に参加いただき、親睦移動例会を無事開催できました。草間親睦担当副委員長の日ごろの行いの賜物で、天気にも恵まれ、きれいな夜景を楽しむことができました。ありがとうございました。

◎**草間孝廣会員**：先日の移動例会には、皆様大変お世話になりました。心から感謝申し上げて、ニコニコです。また、本日天野かずみ様をお迎えして、勉強させて頂きます。

◎**栗原清昭会員**：①親睦移動例会では、親睦委員会の皆様にお世話になりありがとうございました。私の娘も飛入り参加させていただき感謝申し上げます。ニコニコです。②入会祝いをいただき有難うございます。

◎**黒川篤会員**：クラブ奉仕委員会の皆様、先日の移動例会、本当にありがとうございました。おかげさまで夫婦で楽しく過ごせました。

◎**鈴木隆也会員**：本日、天野かずみ様の卓話楽しみにしています。

◎**谷口昭博会員**：先日、入会祝いを頂き、有り難うございました。そして、9月17日移動例会のご準備、大変にお疲れ様でした。ニコニコします。

◎**吉井千博会員**：入会記念、ありがとうございます。あつという間に7年が過ぎていました。孫は6年で色々な事を覚えるのに、私は退化しています。進化できる様にニコニコします。

◎**川内玄太会員**：ジムニーシエラが1年9カ月待ちでようやく納車されました。おかげで社用車のリーフに長く実験試乗できて良いデータが取れました。全ての出来事にニコニコです。

◎**渡辺亮会員**：阪神、セ・リーグ制覇ばんざーい！次はクライマックスシリーズ、日本シリーズと続きます。応援よろしくをお願いします。

## メインプログラム



### 「疾病予防と食生活改善」

北海道健診内科クリニック  
保健師 天野 かずみ 様

健康診断の際に医師に言われる、「痩せた方が良いですよ」とは、どういう意味でしょうか。医師は便宜上そのような表現をしていますが、本当は、「内臓脂肪を減らすように」と言いたいのです。もう少し補足すると、「糖や脂肪などのエネルギーの取りすぎで肥大化した脂肪細胞を小さくするように」と言いたいのです。食事からとりすぎたエネルギーは消費されずに脂肪細胞に蓄えられます。肥大化した脂肪細胞からは、高血糖や脂質異常、血圧の上昇を引き起こす物質が分泌されるようになります。さらには、血栓を作りやすくする物質も分泌されるようになり、動脈硬化という血管の異常が進んでいきます。動脈硬化は、脳や心

臓だけではなく全身で起こります。場合によっては後遺症を残したり、生活制限や、運動制限が必要になる重篤な病気を発生させます。このような生活習慣に関連した病気で亡くなる方は、国民の2人に1人位と言われています。つまりは生活習慣を改善することで、ある程度予防ができるということです。

### 1：塩分について

日本人の平均的な塩分の摂取量は、現在 10.1 g 程度だと言われています。これはWHOの目標摂取量の2倍です。塩分は、血管内の水分量に影響し循環血液量を増加させます。その結果、血管内に高い圧力がかかるようになります。これが、慢性的な高血圧の発生につながり動脈硬化を進めます。2020年～食品の栄養成分表示が変わり、「食塩相当量」の表示が義務化されました。牛乳やヨーグルトにも「食塩相当量」の表示があり、塩分があることに気が付かれた方もいると思います（ごく少量です）。このように、知らないうちにとっている塩分があるようです。目に見える食塩制限も大切ですが、「食べ過ぎ」により、結果としてたくさんの塩分をとってしまうことの無いよう、腹八分目を心がけましょう。

### 2：飲酒について

大量飲酒は、アルコール性の脂肪肝の原因になり、それだけで肝臓疾患につながります。さらにアルコールは肝臓で中性脂肪の合成を高めるので、その結果、脂肪細胞の肥大化が起こり動脈硬化性疾患の原因になっていきます。お酒は純アルコール量で20g以下にするようにしましょう。

### 3：たんぱく質について

たんぱく質は、体の材料になる重要な栄養素です。筋肉の材料にもなるので、余剰なエネルギーを消費しやすい体づくりのために、1日50～60g、毎食20g程度を目標に規則正しくとるようにしましょう。

### 4：野菜について

野菜には、ビタミンミネラル、食物繊維、ファイトケミカルなど、体の調子を整える作用を持つ栄養が豊富に含まれています。ビタミン、ミネラルは、体のさまざまな場所で補助的な役割をしたり、他の物質と共同して体の状態を整えたりする働きをしています。食物繊維には、2種類あります。便通をよくして腸内環境を改善させる不溶性食物繊維と、糖や脂肪の吸収を緩やかにする水溶性食物繊維です。どちらも、生活習慣病の予防に必要な栄養です。ファイトケミカルとは、野菜や果物などの植物自体が、外敵から身を守るために持っている成分のことです。ポリフェノールやカロテ

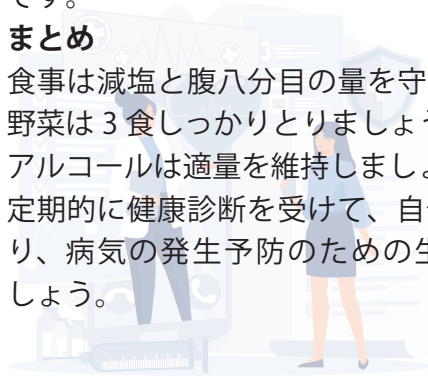
ンなどがその一例で、数多く存在しており、抗酸化作用を發揮します。抗酸化作用とは病気の発生予防につながる働きです。野菜を取ることで、植物自体の持つ有用な成分を取り入れることが可能です。

#### まとめ

食事は減塩と腹八分目の量を守り、タンパク質と野菜は3食しっかりとりましょう。

アルコールは適量を維持しましょう。

定期的に健康診断を受けて、自分の体の状態を知り、病気の発生予防のための生活改善に努めましょう。



#### 会務報告

①次週、10月2日は地区青少年リーダー養成プログラム RYLA 委員長 齊藤朋博様の卓話となっております。是非ご参加ください。

## 北クラブ情報



札幌北RCホームページ  
<http://www.sapporo-north.jp/>

**例会日** 毎週月曜日 12:30 **例会場** ロイトン札幌

- \*10月 9日(月) **休会(スポーツの日のため)**
- \*10月 16日(月) **15日 地区大会へ繰上移動例会**
- \*10月 23日(月) クラブ奉仕委員会担当 ゲスト卓話予定
- \*10月 30日(月) **休会(文化の日の週のため)**

## 他クラブ予定表

### 10/3日(火)

|      |                  |
|------|------------------|
| 札幌西  | 「札幌市経済の課題と今後の展望」 |
| はまなす | クラブ会計について        |
| 札幌清田 | 例会なし             |
| 大通公園 | 未定               |

### 5日(木)

|      |                    |
|------|--------------------|
| 札幌東  | 移動例会 職場訪問 ※受付なし    |
| 札幌西北 | アグリシステム(株)伊藤英拓氏 卓話 |

### 7日(土)

|      |            |
|------|------------|
| 札幌手稲 | 青少年奉仕プログラム |
|------|------------|

### 4日(水)

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| モーニング | 米山奨学生 卓話・交換留学生ヘレンさん自己紹介 |
| 札幌    | 所命完遂～北部方面隊の歴史と未来～       |
| 真駒内   | 会員卓話 鈴木郁子 会員            |
| 新札幌   | 委員長卓話 青少年奉仕委員会 芝雄亮 委員長  |

### 6日(金)

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 札幌幌南 | ポリオプラスについて<br>地区ポリオプラス委員会 志田勇人委員長 |
|------|-----------------------------------|

### 9日(月) 祝 スポーツの日

|     |          |
|-----|----------|
| 札幌南 | 休会(法定休日) |
|-----|----------|

※予定は変更になる可能性があります。また、ビジターで他クラブへ行かれる際はご連絡が必要な場合があります。※