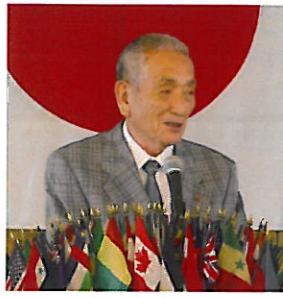




幹事 L.三国健挨拶 今年度の幹事を務めさせて頂くことになりました。クラブに入会して日も浅く、経験不足ではありますが、皆様のご協力を頂き務めさせて頂きたいと思っております。



会計 L.丹羽孝爾挨拶 今年度の会計を務めさせて頂くことになりました。

会計として、一生懸命事務局を管理・監督してきつちりと務めさせて頂きたいと思っております。



お誕生日おめでとう

7月に誕生日を迎えるのは、L.谷口・L.小出です。

左より
L.高田、L.谷口



今期三役によるローラー
左よりL.丹羽、L.高田、L.三国

Speech

「食事で熱い夏を乗り切ろう」

管理栄養士
水田小緒里先生



夏バテの症状には、体がだるい、無気力になる、めまい、ふらつき、むくみ、食欲不振などがあります。

今、夏バテ症状が出ている人もいない人も、食事で暑い夏をうまく乗り切って秋・冬まで元気にお過ごしください。

こうした夏バテには、原因が4つあげられます。

- ①汗をかくこと
- ②冷房病
- ③睡眠不足
- ④食欲低下と栄養の偏り

です。原因を踏まえた上で夏バテ予防をしましょう。

第1140回例会 通常例会

平成23年7月15日(金)
12:15~13:00

名古屋観光ホテル
18F 伊吹の間



高田会長挨拶

今日は、水田先生から、食に関するスピーチがあるということで楽しみにしています。

食と言えば、今週は放射性セシウムに汚染された牛の話題が大きくとり上げられました。

報道によりますと、8都道府県で450キロ弱が消費されたようです。

その結果、全品に固体識別番号を義務化することなどが議論に上がっているようです。

一方、「菅首相」は、13日に『脱原発を明言』しました。

どの主張もそれなりに正論ではありますが、昨今は「グローバル化とデジタル化時代」のせいか、振幅が大きく、「裏か表」「1か0」の議論が多くなりました。

少々大げさに言えば、日本は中庸文化であり、明治以降諸外国の良さを日本なりの工夫とアレンジで取り入れ発展してきました。

できれば、この良さが日本の文化として引き継がれていくことを、私自身は望んでいるところです。

ともあれ、何事も否定することなく、良さにスポットを当て、楽しく為になるクラブであるようにしたいと思います。

最後に「なでしこジャパン」の決勝進出の慶びと、優勝を願って、挨拶とします。

Speech

「食事で熱い夏を乗り切ろう」

管理栄養士
水田小緒里先生



夏バテの症状には、体がだるい、無気力になる、めまい、ふらつき、むくみ、食欲不振などがあります。

今、夏バテ症状が出ている人もいない人も、食事で暑い夏をうまく乗り切って秋・冬まで元気にお過ごしください。

こうした夏バテには、原因が4つあげられます。

- ①汗をかくこと
- ②冷房病
- ③睡眠不足
- ④食欲低下と栄養の偏り

です。原因を踏まえた上で夏バテ予防をしましょう。

◆夏バテ予防 ~栄養学~

◇汗や体温調節でかなりのエネルギーを消耗しているので、しっかりエネルギーを補給しましょう。口当たりの良いそうめんだけでなく、良質のたんぱく質(魚、肉、大豆・大豆製品、卵など)と一緒に食べましょう。

◇体のエネルギーがうまく使えるようにエネルギー代謝をよくするビタミンB群を食べましょう。疲労回復の効果もあります。

◇梅干し、レモン、酢などのクエン酸やしそ、みょうが、ハーブなどの香りのよいものを使って食欲増進させましょう。

※食事は黄(炭水化物)・赤(たんぱく質)・緑(ビタミン・ミネラル)の3色そろうようにバランスよく食べてくださいね。

◆夏バテ予防 ~薬膳~

薬膳とは、中国医学をベースに食材が持っている性質・味などをうまく合わせて健康維持・増進、病気の予防・回復などを目的に作る食事です。

栄養学とは違った見方で体のバランスを整えます。

◇体のつかれを感じるときはエネルギーの源の「氣」を補う食材を食べましょう。また、夏は、「心」「脾」が活発に動きます。「脾」は消化器官をします。夏は冷たいものをついで多く摂ってしまうので、消化器官の働きが悪くなってしまいます。「氣」を補う米、山芋などはもちろん、「脾」を助

けるとうもろこし、うなぎなどを食べましょう。

◇むくみがある場合は余分な水分を取るはと麦、とうがんなどを食べましょう。

◇体が熱い場合は、余分な熱を取る豆腐、きゅうり、トマトを食べましょう。

◇汗をかき、体の水分が足りない場合はきゅうり、レモン、トマトなどを食べましょう。

夏バテ防止には3食しっかりバランスよく食べて必要な栄養分を補うことが大切です。

また、体調に合わせた食材を選び、体調を整えていきましょう。それぞれの季節の旬の食材はその時の私たちの体に必要なものがそなわっていると考えられております。栄養価が高く、元気な食材を食べて猛暑を乗り切りましょう。



高田会長より
スピーカーへ謝礼の贈呈



CN50周年大会委員長
L.長谷川によるローラー

ドネーション・ファイン

◎第1139回例会 (7月1日)

丹羽 孝爾 一生懸命頑張ります
高田 晓男 皆様よろしく
河野 富彦 計画委員長として頑張ります
伊東 正孝 三役の方一年間ごくろうさんです
田中 博晶 50周年を前にガンバります
谷口 宗清 新年度の発足を祝って
兼松 俊雄 高田丸の船出を祝して
伊藤 天来 高田会長ご苦労様。会員それぞれの役割を果たそう
森 憲善 会計がすんでホッとしています
三國 健 若輩ですが一年間よろしく
中野 昭夫 新内閣ご苦労様です
丹羽 正夫 高田内閣1年間宜しく
松浦喜多男 高田内閣の出発を祝って

樋口布差雄 高田内閣この一年お願いします

貝出 賢司 新三役一年間よろしく

尾崎 博明 50周年に向けこの一年頑張ります

合計 250,000円

◎第1140回例会 (7月15日)

熊木 敏 暑中お見舞い申し上げます。節電、熱中症と厄介な夏。皆で乗り切り
高田 晓男 皆様暑さに気をつけて下さい
高木 浩 欠席ばかりで申し訳ありません。娘の就職やっと決まりました

合計 20,000円

おめでとう誕生日(8月)

11日 林 晃雄 12日 嶋村 徳之
27日 高橋 宏