



4つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

本日のプログラム

1. 開会点鐘
2. 「国歌」並び「奉仕の理想」斉唱
3. ゲスト・ビジター紹介
4. 会長の時間
5. 会員慶事
6. 食事と交歓
7. 出席率報告
8. スマイルボックス発表
9. 委員会報告並び幹事報告
10. 卓話
11. 閉会点鐘

今後のプログラム

- 10月14日(月・祝日)岐阜東濃グループ IM 瑞浪
(出席義務者 14名)
- 10月19日(土) 2630 地区大会 桑名
(出席義務者 17名)
- 10月21日(月) 通常例会 IM 報告
- 10月28日(月) 通常例会 地区大会報告
- 11月4日(月) 法定休日
- 11月11日(月) 通常例会 支援プログラム・R財団担当
- 11月18日(月) 通常例会 奉仕プロジェクト・社会奉仕担当
- 11月25日(月) 通常例会 組織強化情報・会員増強担当

前回の出席率

9月30日 35/44 79.55%
 9月12日 補正出席率 90.91%
 会員総数 46名 出席免除者 2名

ビジター

可児 力君、長野和夫君(中津川)
 原 満夫君、丸山輝城君、杉本 潤君、後藤大作君
 桂川邦俊君(中津川)

<卓話講師>

中津川市健康福祉部健康医療課

課長 小倉 芳意智 (おぐら よしいち)

昭和35年3月12日生

南木曾町田立在住

明治大学卒

<テーマ>

「健康なかつがわ21 (H25年度～34年度) について」

クラブテーマ 「健康と食によるアンチエイジング」



会長の時間

2013～2014年度
 会長 小椋一朗

「糖質」の意味をちゃんと知ましょう

「糖質」。身近なようで、意外と知らないことがたくさんあります。

スーパーで「糖質」にかかわる表示を探したところ次の8つが見つかりました。「糖類ゼロ」「糖質ゼロ」「ノンシュガー」「シュガーレス」「砂糖ゼロ」「無糖」「微糖」「低糖」です。

原則的には、一番少ないのが「糖質ゼロ」次に、「糖類ゼロ」「ノンシュガー」「シュガーレス」その次に「砂糖ゼロ」です。

糖質は、お菓子や果物など甘い食べ物の他に、ご飯、パン、麺類、イモなどの炭水化物にも含まれています。糖質は体に入ると、ブドウ糖などに分解されます。そこで、体を動かすエネルギー源として使われますが、余った分は、インスリンというホルモンにより脂肪にかえられ、体に蓄えられます。皆さんのそのポッコリでたメタボ腹の脂肪のほとんどが、糖のとりすぎが原因で作られているといえます。通常の食事では、カロリーの60%程度を糖質から摂取しているといわれています。これを40%から50パーセントくらいまで減らせるような糖質制限がお勧めではないでしょうか

老化物質AGE ;最近、体の中の様々な老化の原因になっている物質がわかってきました。それがAGE。

体の中で余った糖が血管から染み出し、たんぱく質とくっついて出来る物質です。

AGEは、皮膚にたまると、シミやしわなどの原因に、骨にたまると骨粗しょう症の原因になるなど、厄介な物質です。特に、「果糖」市販の甘い飲料などに含まれていることの多い「効果糖液糖」や「果糖ブドウ糖液糖」これらには果糖が多く含まれています。こうした飲料を飲みすぎると、知らず知らずのうちに大量の果糖を摂取していることになるので注意したいものです。

お勧め血糖値コントロール法

- ・食物繊維を先に食べる
- ・ゆっくり食べる。
- ・食後に軽い運動をする。

移動例会 9月30日 18:30～
「秋の味覚を味わう会」 更科本店にて



ゲスト 中津川ロータリークラブ
 可児会長 長野幹事



スマイルボックス

センタークラブの皆様方、大変お世話になっております。本日は「松茸例会」にお招きいただき有難うございます。充分楽しませて頂きます。

中津川ロータリークラブ 会長 可児 力
 幹事 長野 和夫

第68回国民体育大会2013スポーツ東京が開催され、28日開会式、29日天皇皇后両陛下の懇親会に参加して来ました。

開会式は2020東京オリンピックにならって夕刻から行われました。

尚、岐阜県選手団総合成績天皇杯8位入賞を目指していますが、岐阜県競技力向上対策本部、古田肇知事が本部長で、私が強化委員長ですので責任重大です。

丸山充信

本日の申告 10,000 P 累計 274,000 P

会員慶事

会員誕生日

- 梅田英樹君 10月 1日
- 丹羽継正君 10月 7日
- 柘植信成君 10月 19日
- 鈴木捷也君 10月 22日
- 立木亮治君 10月 22日
- 丸山充信君 10月 22日



夫人誕生日

- 勝野淑子さん 10月 10日
- 鷹見美佐子さん 10月 21日

結婚記念日

- 南 裕之君・美弥子さん 10月 10日
- 武井 理君・律子さん 10月 11日
- 吉田賢治君・典子さん 10月 11日
- 棚橋洋一君・尚子さん 10月 14日
- 鈴木捷也君・悦子さん 10月 19日
- 堀 正勝君・理江子さん 10月 21日
- 吉川光彦君・紀代子さん 10月 22日
- 幸脇利幸君・友子さん 10月 27日

10月度例会会場設営当番

- 石川英治・古川和博・堀井弘之・柘植信成・梅田英樹
- 宮田義和・鷹見憲三

例会場:中津川商工会議所
 例会日:月曜日 12:30分～13:30
 事務局:中津川商工会議所 3階
 電話:0573-66-7301
 E-mail:info@2630ncrotary.org
 http://www.2630ncrotary.org

発行責任者

- 会長 小椋一朗
- 幹事 郷原基幸
- 会報 佐古和也