



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. Rソング斉唱
3. 会長の時間
4. 会員慶事
5. 食事と交歓
6. 出席率報告・スマイルボックス発表
7. 委員会報告
8. 幹事報告・次年度予定者臨時理事会報告
9. 「創立記念日に因んで」・・・織田光好P会長
10. 閉会点鐘

今後のプログラム

- 2月24日(月) 通常例会(職業奉仕委員会担当)
- 2月28日(金) 岐阜東濃グループ会長・幹事会議
- 3月 3日(月) 中津川・センター夜間例会(会長)
- 3月10日(月) 中津川・センター両クラブ
夜間合同例会(ホスト・センターRC)
- 3月15日(土) 会長エレクト研修セミナー・多治見
- 3月17日(月) " 報告(会長エレクト)
- 3月24日(月) 通常例会(米山奨学委員会担当)
地区米山奨学担当委員長卓話
- 3月31日(月) 特別休会

前回の出席率

2月 3日 39/45 86.67%

1月 27日 補正出席率 90.91%

会員総数 46名 出席免除者 2名

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

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

バナナのすご技



日本で消費量NO1の果物。身近すぎて特に目新しいこともなさそう。・・・と思ったら大間違い。バナナのすご技を紹介していきます。

五つの免疫力

- ① 酵素の消化作用: 加齢とともに減っていく消化酵素「アミラーゼ」を含み消化吸収にもいい。
- ② 整腸作用: 腸の調子を整えるために欠かせない食物繊維や、腸内の善玉菌を助けるオリゴ糖が豊富である。
- ③ 抗酸化作用: ケルセチン、ポリフェノール類など抗酸化成分の効果がある。
- ④ 脂肪燃焼作用: 糖質や脂質をエネルギー化するのに欠かせないビタミンB、必須アミノ酸が脂肪燃焼成分を合成します。
- ⑤ 代謝促進作用: ナトリウムや老廃物の体外への排出を促進するカリウムが豊富。

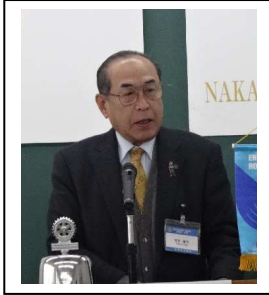
バナナの栄養については、食物線が豊富、葉酸も他の果物と比べるとダントツ、マグネシウムも他の果物や野菜と比較するとこれもダントツ、カリウムは調理によって失われやすい成分です。野菜をゆでると約30%も減ってしまいますが、バナナは生で食べられるのでその心配もありません。糖質、バナナに含まれる糖質はブドウ糖、果糖、ショ糖などいろいろな種類を含んでいるため腹もちが良く、血糖値が急激に上昇しないのも特徴です。

様々なバナナの栄養は、ストレスの多い人、夏バテしやすい人、高血圧の人、甘いものお酒を良く飲む人、加工食品を良く食べる人、妊娠中の人、お年寄り、タバコを吸う人等などに効果があるそうです。もちろん、若返り、アンチエイジングにはもってこいの食品と言えるのではないのでしょうか。

バナナのスギ花粉症予防効果

2010年、東京理科大学薬学部臨床薬理学教室の谷中昭典教授は、バナナの機能性として報告されている抗酸化作用や、免疫活性化作用などに着目し、バナナの摂取による花粉症の予防効果について検討を行いました。その結果、バナナの摂取がスギ花粉によるアレルギー反応の抑制に関与していることが示唆されたという報告があります。バナナの保存ですが、冷蔵庫に入れて保存する方がありますが、低温障害を起こして皮が黒くなってしまいますので、常温で保存するのがいいようです。

詳しく知りたい方は、ネットでバナナについて詳しく載っていますので調べて下さい。



卓話 可児豊司君 当クラブ創立と台湾新莊扶輪社との姉妹締結

場所 中津川農協中津川支店 3F ホール
 スポンサークラブ 中津川ロータリークラブ
 会長藤井正夫 副会長伊藤昇 幹事菅井三平
 特別代表林安治郎(S49年10月20日付にて川嶋ガバナーより特別代表の委嘱を受ける)
 第361地区ガバナー川嶋三代雄 パストガバナー山中義一
 岐阜県第2分区代理 水野治助(分区代理とは地区の役員でなくガバナーの私的秘書)

国内1253番目で地区内では76番目、岐阜県では26番目のクラブとして創立。
 中(仮)クラブ創立会員は37名、内中津川RCよりの移籍者8名(丹羽新平、篠田初太郎、栗原勝郎、大田正男、近藤勲、高樋卓爾、磯村邦彦、宮島文彦)注:中津川RCの会員数は61名となる。
 例会場はグリーンホテル2F、毎週月曜日の12:30~ S51年2月1日より会員増加により「勝宗」へ移る。
 S50年2月23日は、ポールハリスがシカゴにてロータリーを創立した記念日で、満70年の記念日でもある。
 S49年6月のR.Iの規定審議会で、同地区1RCの規定が、S50年1月1日より同地区内2つ以上のクラブが出来る事となった。
 S50年3月18日付にて国際ロータリーに正式加盟承認される。
 中津川中RC国際ロータリークラブ加盟認証状伝達式
 日時 S50年4月18日
 会場 中津川市民スポーツセンター
 登録者 940名の他中津川RC会員及び、ご婦人(約150名)が全員登録となり総勢1200名余の参加。

台湾新莊扶輪社・中津川中ロータリークラブ姉妹締結:次回に続く

1月20日例会スナップ



おめでとうございます。
 皆出席 38年
 可児豊司君 小木曾孝司君



例会場設営を当番の皆様、よろしくお願ひします。
 小倉忠雄君(SAA)



本日の卓話 可児豊司君を紹介する
 堀井弘之君(国際奉仕小委員会)

スマイルボックス

本日は台湾RCとの提携の歩み等のお話を楽しみにしています。
 可児大先輩の経験豊富な武勇伝もお願い致します。
 会長 小椋一朗 副会長 石川英治 幹事 郷原基幸

可児豊司さん本日の卓話、よろしくお願ひします。
 国際奉仕委員会

皆出席をお祝い頂き有難うございました。
 可児豊司 小木曾孝司

妻の誕生日をお祝い頂き有難うございます。
 織田光好 吉村浩平 吉川光彦
 板頭鈔三 村上幸博

誕生日をお祝い頂き有難うございます。
 棚橋洋一 勝野正彦

結婚記念日をお祝い頂き有難うございます。
 伊藤博行 丸山充信 板頭鈔三 後藤正
 熊崎金良 可児豊司 鷹見幸久

本日は節分です。子供たちは鬼さんに豆を当てて張り切っていましたが、昨日は山岡萬勝寺で節分豆まきが行われました。豆まきの時間には雨も上がり大勢の人たちが喜んでいました。
 丸山充信

本日の申告 P36,000 累計 P640,000

2月度例会場設営当番

中田義昭 丸山充信 園原祐一 五島健一 丹羽大祐 武井理