



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
9. 「卓話」・・・岐阜県議会議員・平岩正光氏
10. 閉会点鐘

今後のプログラム

- 4月 7日(月) 通常例会・岐阜県議会報告
 4月13日(日) 2014年度地区協議会(多治見)
 4月14日(月) 地区協議会報告
 4月21日(月) 通常例会・会報委員会担当
 4月28日(月) 特別休会
 5月 6日(月) 法定休日
 5月12日(月) 通常例会・会員増強委員会担当
 5月19日(月) 会員健康診断 於:城山病院
 12時～受付・検査

メーキャップ

丸山充信君、立木亮治君(3/27 中津川)、丸山充信君、立木亮治君(4/3 中津川)

前回の出席率

3月 24日 35/44 79.55%
 3月 17日 補正出席率 81.82%
 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

卓話 平岩正光様

生年月日 昭和30年7月19日
 趣味 美術館巡り、美しい景色や町並みの散策

経歴

1968年 中津川市立東小学校卒業
 1971年 中津川市立第一中学校卒業
 1975年 岐阜県立中津高等学校卒業
 1979年 明治学院大学卒業
 1984年～1996年 (社)中津川青年会議所(12年間在籍) 1995年4月～2006年6月
 中津川市議会議員(39歳で初当選3期途中11年3ヶ月在籍)
 2004年5月～2006年5月 中津川市議会議長(合併前後2年連続)
 2006年6月25日 岐阜県議会議員初当選
 2007年4月29日 岐阜県議会議員2期目当選
 県議員歴

1期目/農林委員

首都機能移転対策特別委員

2期目/企画経済委員会副委員長

産業振興・まちづくり対策特別委員会副委員長

社団法人岐阜県森林公社理事

地方分権・行財政改革対策特別委員

岐阜県住宅供給公社理事

決算特別委員

教育警察委員長

人づくり対策特別委員

農林委員長

<平岩正光氏HPより>

会員慶事



会員誕生日

郷原基幸君 4月16日
 小林昇君 4月16日
 宮田義和君 4月28日

結婚記念日

丹羽大祐君幸子さん 4月1日
 小林昇君孝子さん 4月3日
 小椋一朗君康子さん 4月22日
 赤座 薫君志寿子さん 4月29日

夫人誕生日

鈴木悦子さん 4月1日
 小倉悦子さん 4月2日
 宮田とも子さん 4月7日
 安藤貴子さん 4月13日

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

野菜・果物 ジュースで 摂れば良いの？

野菜ジュース、フルーツジュース 最も注目度が高いのは**ビタミンC**です。人はビタミンCを体内で合成できません。日常ではすべて食べ物から摂取しなければなりません。ビタミンCはほとんどすべての野菜や果物に含まれています。柑橘類、柿、キウイ、キャベツ、イチゴ、カリフラワー、ホウレンソウ、メロン、パセリ、ジャガイモ、サツマイモなど数えきれないくらい多くの植物に含まれていて、これを摂取しやすくするためにジュースにするのは自然の考え方だと思います。さらに様々な栄養を効率よく摂取するために、これらの食材をミックスジュースにして飲めば効率が良いように思われてきました。せっかくのビタミンCが全く役に立たないものになってしまうそうです。ビタミンCは「アスコルビナーゼ」という酵素と一緒にすると簡単に破壊されてしまうそうです。「アスコルビナーゼ」驚くほどたくさんの野菜や果物に含まれているそうです。大根とにんじんをすりおろしたものを「もみじおろし」と言いますが、大根のビタミンCはニンジンのアスコルビナーゼで破壊されてしまいます。

野菜ジュースで野菜不足を補えるか？

野菜ジュースは細かい定義がなく、一般的に野菜汁のみもしくは食塩を添加したもので、果汁100%のものを指します。果汁50%以上のものは、野菜ミックスジュースと表記されています。野菜ジュースで野菜不足を完全に補うことは不可能。緑黄色野菜はヤサイから摂り、あくまで野菜ジュースは食品ではなく、サプリメントのように補助的な存在です。

生の野菜と、野菜ジュースでは取ることが出来る栄養成分もバランスも異なるからです。ビタミンCや食物繊維、ミネラル、鉄分などは、生の緑黄色野菜と比べると、野菜ジュースに含まれる量は3割以下というデータも有ります。

実際に、野菜をミキサーにかけてみると、汁より残ったカスのほうが、栄養価が高かったそうです。

野菜ジュースやミックスジュースも、全く飲まないのに比べれば、野菜不足を補う効果がありますが、生の野菜や果物と同じではありませんので、

やさい・果物は生で食べましょう！！



3月17日例会スナップ



卓話「米山記念奨学会 2013-2014年度」

米山記念奨学部門委員長 後藤博美



米山奨学小委員会
委員長 勝野正彦



スマイルボックス

米山記念奨学会の卓話でお伺い致しました。宜しくお願い致します。

(ノーネクタイで失礼致します)

地区米山記念奨学部門委員長

後藤博美

後藤博美様、本日は大変お忙しい中当クラブの卓話にお越し頂き誠に有難う御座います。大変短い時間で申し訳ありませんが、どうか実のあるお話を宜しくお願い致します。

会長 小椋一朗

副会長 石川英治

幹事 郷原基幸

本日は、第2630地区米山記念奨学部門委員長 後藤博美様の卓話です。よろしくお願ひ致します。

米山奨学小委員会

委員長 勝野正彦

本日の申告P5,000 累計P735,000

中津川ロータリークラブ・例会変更のご案内

4月10日＝特別休会

5月 1日＝4日(日)中山道祭りに移動 新町ステージ9:00～

8日＝11日(日)恵那山ウエストーン祭りに移動 恵那山ウエストーン公園10:00～

4月度例会場設営当番

小倉忠雄、熊崎金良、板頭鈔三、山本正博、原恵雄、浅井達雄、赤座薫
後藤正、丹羽継正、吉田賢治