



#### 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

##### <会員健康診断>

於：日新会 城山病院 12時～

通常検査：身長・体重・血圧・視力・胸部レントゲン  
問診・血液検査・尿検査

オプション検査：CT(内臓脂肪)・心電図・PSA・  
CEA・呼吸機能

検査終了後、昼食(城山病院特製ヘルシー弁当)

#### 今後のプログラム

- 5月26日(月) 通常例会・次年度執行部担当  
6月 2日(月) 夕か池清掃例会・環境保全担当  
岐阜東濃グループ会長・幹事・  
事務局会議(ホスト・センターRC)  
6月 9日(月) 通常例会・健康診断結果講評  
中津川四クラブ会長・幹事・事務  
局会議(ホスト・センターRC)  
6月16日(月) 通常例会・常任委員長、4大奉仕  
委員長1年を振り返って  
6月23日(月) 最終例会・会長、副会長、幹事  
退任挨拶  
6月24日(火) 今年度最終クラブアッセンブリー  
6月30日(月) 特別休会

#### 前回の出席率

5月 12日 36/45 75.56%  
4月 21日 補正出席率 86.36%  
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

#### アンチエイジングに 効果的な食品



良質な食べ物には、アンチエイジングに有効な栄養素がたくさん入っています。毎日の食事ですべてでも若さを保ちましょう。

まずは、新鮮な野菜、フルーツ、植物は、強い紫外線から身を守るため、強力な抗酸化物質を蓄えています。これを人間が食べることでアンチエイジングの敵に対抗しましょう。

代表的な食べ物は、ブルーベリーのアントシアニン、ホウレンソウのルチン、トマトのリコピン、ニンジン、カボチャのカロテンが抗酸化物質としていいです。

ビタミンCは、強力な抗酸化力があります。ビタミンAは、美肌のため、ビタミンEは、抗酸化力があり血液の流れを良くします。これらは、ナッツ、アボガドを食べるといいでしょう。

脂質というと、ちょっと避けたいと思いますが、お肌のため、ホルモンを作る材料になる大事な栄養素です。オリーブオイルなどを積極的に取ることが大事です。

玄米や未精製の穀物を使ったパンなどもビタミンEを多く含み、食物繊維も精製商品より多く含んでいます。食物繊維は、血糖値の上昇も穏やかにしますし、便秘解消にも役立ちます。

ワイン、コーヒーにはポリフェノールが含まれ抗酸化作用があります。美味しいものを食べたり飲んだりしてアンチエイジングが出来ればうれしいですね。

たんぱく質をお肉で摂る場合、脂肪の取り過ぎになることもありますので、鶏のささみや、フィレ肉を選んで食べたり、豆腐や、豆類なども積極的に活用する事が大事だと思います。

食べ物の選択だけではなく、食べ方にも気を配ってアンチエイジングの敵「糖化」を防ぐには、野菜などから食べ始め、続いてたんぱく質を含む主菜、なるべく炭水化物は最後に食べましょう。

**大事なものは腹8分です**

## 例会スナップ



新会員入会式  
成瀬守和君



連続皆出席表彰  
小倉忠雄君 (24年)



メダカ池の清掃等連絡  
宮田義和君



スマイル発表  
丹羽大祐君



次回 I.D.M.案内  
古川和博君



出席率発表  
武井理君



次年度理事会開催案内  
垂見孝也君



ゲスト紹介 安藤茂君



卓話  
安達学園と私の関わり。  
中京高等学校の現状。  
松下邦雄様

### 5月度例会場設営当番

伊藤博行、立木亮治、勝野正彦

## スマイルボックス

本日、卓話の機会を賜り心から感謝申し上げます。  
当ロータリークラブで、平成17年度から4年間お世話になりましたことは、生涯忘れることは出来ません。どうか、変わらぬご厚誼と、安達学園に対しまして、よろしくご支援の程お願い申し上げます。

中京高等学校 校長 松下邦雄

松下邦雄様、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宜しくお願い致します。又、新会員の成瀬守和君、入会おめでとうございませす。ご活躍を期待致します。

会長 小椋一朗  
副会長 石川英治  
幹事 郷原基幸

松下先生本日はご多忙の中、卓話をお受けして戴き本当にありがとうございます御座いました。よろしくお願い申し上げます。この度、中京高等学校学校長、ご就任おめでとう御座います。雲の上のお人となられ、旅の空で松下節をお聞きすることができないのが淋しいです。

堀 務 安藤茂

新会員成瀬守和君、入会おめでとうございませす。ご活躍期待致します。

安藤茂

松下邦雄様 本日はありがとうございます。卓話楽しみにしております。

垂見孝也

新会員成瀬君をよろしくお願い致します。生粋の中津川出身で新進気鋭の行員です。

丸山充信

松下先生、本日の卓話たのしみにしていましたが所用で欠席させていただきました。高等学校学校長としての活躍を期待しています。

丸山充信

本日より入会いたします。よろしくお願いいたします。

成瀬守和

会員誕生日祝って頂き有難うございませす。

小倉忠雄 吉川光彦

先日の日本海つりで珍魚クロソイを小倉忠雄君よりいただきました。大変美味しかったです。ちなみに私の釣果は小魚数匹でした。

小椋一朗

夫人誕生日祝って頂き有難うございませす。

立木亮治 堀正勝 可児豊司 武井理  
結婚記念日祝って頂き有難うございませす。

中田義昭

本日の申告 27,000 累計 856,000