



# 国際ロータリー第2790地区

THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH



## 千葉南ロータリークラブ会報

(創立)1964年3月2日

(例会日)毎・金曜日12時30分

(例会場)オークラ千葉ホテル

(会長)斎藤 昌雄

(幹事)植松 省自

(会報委員長) 永安 重治

(事務局) 〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階 (☎043-245-3204)

### 第2454回

平成26年6月20日(金) 点鐘12:30 <晴れ>

- ◇ロータリーソング『手に手つないで』
- ◇四つのテスト ~言行はこれに照らしてから~

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

#### ◆お客様紹介

- ・本日のゲストスピーカー  
SNAコーチング協会 コーチ 堺 晶子様

#### ◆会長挨拶及び報告 斎藤昌雄会長

6月18日(水)に「第3分区B正副会長、幹事及び事務局の会議がありました。各クラブの会長が1年を振り返って色々なお話をされました。その中で、石井ガバナー補佐から、ガバナー補佐というのは本当に大変で、1年の内200日位はロータリーの事業で出られたというお話がありました。そして、特に第3分区Bで印象に残っているのは、同じ年度に千葉南ロータリークラブと市原ロータリークラブで50周年という大きな記念式典が開催されたということで全国的にも例が無いことで、嬉しく思いますとおっしゃっていました。

また、地区大会においては、千葉南ロータリークラブがほとんどのロータリーの賞を独占し、その功績を関口ガバナーが非常に高く評価して下さったということで、県内の各クラブに行っても、千葉南ロータリークラブの名前が聞かれるようになったという話を聞きました。

50周年に向け、出井会長・鈴木会長が着々と準備をされた成果だと思います。この気持ちで新年度も新たな気持ちでスタートできればと思っています。

#### ◆委員会報告

- ・伊藤和夫会員より  
本日、18時から斎藤会長と植松幹事の慰労会、そし

て次年度の竹尾会長と橋口幹事の激励会を木曾路で開催します。32名の出席予定です。宜しくお願い致します。

#### ◆幹事報告 植松省自幹事

来週6月27日(金)の最終例会は、夜例会になります。18時点鐘、オークラ千葉ホテルです。会長と私にとっては待望の最後の例会となりますので、どうぞよろしくお願い致します。

#### ◆ニコニコボックス報告

・斎藤昌雄会長・植松省自幹事

堺さま、本日の卓話、宜しくお願い申し上げます。

本日のニコニコボックス	2,000円	累計	669,000円
金の箱	494円	累計	28,782円

#### ◆出席報告(会員数51名)

出席者数29	欠席者数22	ピンター 1	修正出席率 80.39%
--------	--------	--------	--------------

千葉市内例会変更のご案内 [メーキャップにご利用下さい。](#)

千葉RC	月	—	三井ガーデンホテル千葉
千葉西RC	火	7/29	センシティブ「東天紅」
千葉幕張RC	火	7/1・7/29	アパホテル&リゾート東京ベイ
新千葉RC	水	7/23	京成ホテルミラマーレ
千葉北RC	水	7/23	ホテルポートプラザちば
千葉中央RC	木	—	三井ガーデンホテル千葉
千葉港RC	木	7/24	京成ホテルミラマーレ

#### 第2455回例会

<最終夜例会>

日時⇒ 平成26年6月27日(金) 点鐘18:00

会場⇒ オークラ千葉ホテル

#### 第2456回例会

日時⇒ 平成26年7月4日(金) 点鐘12:30

卓話⇒ 『会長挨拶』 竹尾 白会長



# 本日の卓話

演 題⇒ 健康寿命を延ばす食生活

卓話者⇒ SNAコーチング協会

エグゼクティブ・コーチ 堺 晶子様



私は、製薬会社に勤めておりましたが、家庭の事情もあり退職しました。しかし就職中なぜ人間は自分で治す力があるのにこんなに薬に頼っているのだろうと常々思っていました。退職してから母親でもあり家庭の主婦でもある私は、子どもたちに食事を作るという

環境の中で食事というのは一番の要になるのではないかとこのことを改めて勉強をするようになりました。やはり、食というのは調べるほど深いものでございます。

最近良くテレビなどでも、毎週食についてやっているのではと思う程目にします。また、この食材が良いという、売り場からすぐ無くなる流行もございます。お一人お一人が、これだったら良いという情報を得る機会が少ないような気がしています。健康管理コーチを担当させていただいておりますが、情報を自分の中に活用していくということは難しいことで、健康に対する自分の意識がしっかりしていないと聞いたことを身に着けるのはなかなか難しいことだと思います。

私は、エグゼクティブ・コーチと言うことで、管理職の方を対象にコーチングしているのですが、管理職であるがために実現できる健康管理があるのではと思っておりまして、そういうところも含め今日は食生活についてお話を進めさせていただきたいと思っております。

## 1. 健康への意識

食生活・食習慣が男性と女性では違うと思います。女性は自分で作ることが多いのですが、企業戦士の皆様は奥様に調理を委ねていらっしゃる方が多いと思います。管理栄養士のようにメニューがどうだ、栄養価がどうだと言う話をしても実生活で活用できる場が少ないと思いますので、健康への意識ということから入ってみたいと思います。

### (ア)健康寿命と平均寿命の差をどう考える？

平均寿命はいわゆる寿命の事で、健康な状態でどのくらい生きられているかというのを健康寿命と言います。平均寿命と健康寿命は大体 10 年位差があるものだと国は示しています。健康寿命は、日常生活に制限を及ぼさない年齢を言います。脳梗塞を起こして半身不随になってしまった場合などの後の寿命が 10 年位ということです。

これはまずい、こうならないように今から準備をしておかなくてはならない、この期間は短ければ短いほど良いのですが、人それぞれが持っている寿命というのがあります。

ピンピンころりというように元気で最後まで活躍したいと誰でも考えます。でも、現実には思うように行かないということです。では、どうしよう？じゃあ何かやってみるかとなるかも知れませんが、いやいや大丈夫だ！自分だけは大丈夫だと思っている方も結構いらっしゃる。国が出している数値なので、自分にすぐに跳ね返ってくる数値ではないのですが、こういうことがあり得ますよと言われたときに自分の事としていかに深く考えられるかという意識が大事です。

奥様が先に先にこういう状態になった時に自分はどうする？奥さんの介護を自分は出来るのか？男性は何の根拠もないのに、奥さんが自分の面倒を見てくれると思っている方が非常に多いのです。妻は、自分の面倒を見てくれるだろう。自分が先に倒れても大丈夫だ、自分の方が先に死ぬであろう。と、思っている方がかなりいらっしゃいます。その場になって慌てる方が多い。今から健康への意識として考えておく方が良いと思います。

### (イ) 検査結果の数字をどう考える？

年に一度、健康診断を受けていると思いますが、会社から離れると機会が少なくなってくると思います。出来れば受けて頂きたいです。検査は一年間の皆様の生活の成果です。どんな生活をして来たかというのを数字で表してくれます。私の知っている社長さんは、数字が全てだといつも言います。営業はどんなに努力をしても、どんなに泣いても数字に表れる。会社の業績は数字が全てと言います。同じように、私たちの一年間の健康への努力はどうなるかと言いますと、検査結果が示しています。この検査結果を見た時に、そろそろ赤信号になってきたが体感が無いから大丈夫だろう、とスルーする方が多いようです。まだまだ何とかかなるさで、とうとう薬を飲むようになり、今度は薬を飲んでいて何とかかなるさ、そして薬漬けになってしまう。そして薬と縁が切れなくなってしまう。生活習慣病になってしまう方が多いというのが現実です。数字を見せられた時に、真剣に思えるかどうかは健康への意識の重要な一つだと思います。

### (ウ) リスクが高い生活習慣をどう考えるか？

タバコを吸う方はいらっしゃらないと希望してお話いたしますが、リスクの高い生活習慣の筆頭は、タバコ、過剰なアルコール摂取、運動不足とか、油ものが多い食生活などがあげられますが、これは誰かが気まぐれで話をしているわけではなく、国が大規模な調査をした結果、やはり健康にリスクが高いのはこういうものが挙げられるだろうと言われております。真剣に真摯に受け止めるべきワードだと思うわけです。リスクを考えていくということは健康への意識の問題です。マネジメントが出来る方は、健康管理のできる方。健康管理が出来なければ、すべてが崩れてしまいます。

## 2. 食生活(食習慣)への意識



### (ア) 味覚と言う感覚

味覚というのは、本能に直結する感覚だと私は思っています。どうしてもあの音を聞かないと眠れないとか、見ないと収まらないとかは、本能に訴えるほどの欲求ではないような気がします。あれ食べたいとか、ビールを飲みたいとかは味覚という欲求本能に直結している。意識しないと変えにくい感覚。それが、食習慣なのです。

### (イ) You Are What You Eat

英語のことわざとして使われる言葉です。あなたが何を食べたかであなたがあるという意味です。体は口から食べたもので出来上がっていますので、いったい何を食べるかによって翌日の体調、もっと深くいえば細胞の入れ替わりというところまで係ってきます。栄養というものは、今日食べたものが、明日につながるのだという意識を持っていただくことが大切です。

食べたものによって、その人となりが分かってくる。食事でさえも人に見られている。

## 3. 適正体重を目指す



肥満＋糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症は狭心症・心筋梗塞・心不全・脳卒中になりやすくなる。プラスなので掛け合わせなければリスクは減ってくると思います。これらのスタートは肥満から始まっていますので、まずは肥満を解消することが大事です。肥満は、万病の元です。

肥満を予防する食事の仕方をご紹介します。お腹いっぱい食べない腹八分目。炭水化物・脂質の極端な制限や過剰摂取をしないようにする。コーヒー・紅茶にお砂糖を入れる人は炭水化物を摂取しているのと変わらない。トータルでの炭水化物ですので、一日に一杯のご飯を食べるより炭酸飲料を一本飲んでしまった方が多く摂取しています。

油も肉類よりは魚ものと言われます。魚の油の方がまだ健康に良いでしょうということです。それから、植物にも油があります。食材は、サラダや煮物を、多くとっていただくのも良いと思います。ビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかりと取るということです。小魚類・海藻類・豆類は非常に良い食材です。箸休めを一品・二品付けて頂くということは、バラエティーに富んだ食事になると思います。

薄い味付けを心がけると、高血圧になりにくくなります。食事の時間はどの時間に食事をするかが大事です。朝は食べなくても構わない。夕食は食べてから消化するのに2～3時間かかるので、食べてすぐ寝ると言うことはないように心掛けて下さい。早食いはせずに、食べる順番に気を付ける。汁物・サラダものに手を付けた後メインに手を付ける。

最後に皆様に気を付けて頂きたいことを申し上げます。血糖値が上がるときの初速に注意してください。血糖値

が急に上がる食事をするとうるインスリンはワンショットで出ます。インスリンは細胞の中に糖を取り込む指令を出します。血の中から細胞の方に糖が移動していく。細胞に取り込まれたものがエネルギーになります。その繰り返しです。

食べる速度によって、たいしてお腹が空いていないのにインスリンが一気に多量に出てしまうので、血糖値が上がります。出さなくてもいい量のインスリンが、分泌されてしまいます。そのため、一気に細胞の中に糖を取り込もうとしてしまうのです。低血糖になる。本来なら血糖値はゆっくり上下しなくてはいけないのに、一気に上下するので臓臓に負担がかかってしまいます。これが肥満を引き起こす原因になることが分かっています。肥満の予防には、大きな筋肉を使う運動をして下さい。

歩く！ 走る！



(文責 水野 浩利会員)

## 健康管理は一生続くマネジメント

(健康管理士一般指導員テキストより)

- ・適正なカロリー摂取
- ・炭水化物、脂肪の極端な制限/過剰摂取は避ける
- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかり摂る
- ・薄い味付けを心掛ける
- ・早食いは、BMI※を高める
- ・食べる順番に気を付ける(汁物・副菜から)

※ BMI (ボディマス指数: Body Mass Index) **ボディマス指数** (ボディマスしすう) とは、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数である。一般に **BMI** (Body Mass Index) と呼ばれる。**ケトレー指数** (Quetelet Index) とも呼ぶ。**カウプ指数** (Kaup Index) とも呼び、主に乳幼児に対して呼ばれる。体重が  $w$ kg、身長が  $t$ m (cm ではないことに注意) の人の BMI は、

$$BMI = \frac{w}{t^2} \quad \text{で表される。}$$

例えば身長 160cm (1.6m)、体重 50kg の場合、

$$BMI = \frac{50}{1.6^2} = \frac{50}{2.56} \approx 19.5$$

となる。

(ウィキペディアより)