

卓 話

平章小学校
教諭 分見三枝子様

『現代食生活に迫る危機』

皆さんこんにちは。
こうして見るとお見かけしているお顔がたた、いらっしゃいまして、やっぱり断れば良かったななどと思っております。私もこういう活動をして所に来るのは初めてで、有意義な活動をされていると感心しております。

YES、NO診断というプリントがお手許にあると思います。一度してみてください。

あなたの食生活は？考えてみましょう！

福井県は2002年長寿県全国第2位となっています。

子供の時から食育をして、もっと健康な生活を皆で致しましょう。ということで、知事より栄養教諭という形で私達がいます。

食は絶対私たちにとって必要ですけれど、おざなりになりやすいものです。

好きなもの、身体が欲しがっているものを食べていけば良いものではありません。糖尿病になった時ご飯が食べたいから食べていたのでは病気がますます進んでしまいます。【口で食べるのではなくて、頭で食べる】という言葉覚えてください。口というのは好きな物、食べたい物をどんどん食べます。しかし、頭というのは自分の身体を見ながら考えて食べる事が必要な事だと思います。このようなことをしながら健康で長生きをしていく事を考えて欲しいと思います。たやすいようで、大変難しいです。

子供の時からの食生活はなかなか変えることは出来ません。周りの人たちと食べ物についてのコミュニケーションをとるということも大切な事です。2006年の国民栄養調査を見てみると塩分の取りすぎ、脂肪の取りすぎが問題になっています。

食塩や脂肪は控えめに

食塩や脂肪の摂りすぎると病気になります。昔は成人病、今は生活習慣病といえます。今は成人になるとではなく生活習慣でなるということです。子供の時から糖尿病や心臓病があります。生活習慣を治す事により病気を防ぐ事が出来ます。

塩分の摂りすぎはいけないとわかっていますが、「お漬物にお醤油をかけていませんか？」いますよね。これを止めなさいというとても抵抗があります。他のおかずを薄味にしたり、

食べ物の表面に塩分をつけて食べる。別皿にとったお醤油をつけて食べる。お浸しも出汁を加えたお醤油をかけるとか、鰹節をかけるとかチョットした工夫で防ぐ事もできますし、また違った味を楽しめます。塩分を取りすぎるといけないといわれ、強く感じるストレスになりますが、徐々に控えめにするように気をつけて下さい。塩分を控えるということで中まで塩分を入れない工夫をして下さい。

例えば、鰹節やレモン汁をかけたりしてみてください。皆さん、「酢」はお好きですか？酢は血液サラサラにしてくれるのもっとって欲しいです。味噌汁は皆さん、朝食べられますか？

平章小学校では『**早寝、早起き、朝ご飯**』を勧めています。全国的にも食育のスローガンとして、勧めています。

事務局 〒910-0254 Te l (0776) 67-0410 fax (0776) 67-4811

福井県坂井市丸岡町一本田34-7 JA花咲ふくい 丸岡支店 2F 会報委員長 高尾 誠

例会場 JA花咲ふくい 丸岡支店 3F 副委員長 稲葉 治

例会日 毎週水曜日 12時30分 会員数 38名 委員 下田重道 川端克治



分見三枝子様ご紹介

林田ﾌﾞｯﾄﾞ 弘委員長

これから食事をする時色々考えながら食事をしていただきたいと思い、分見先生に卓話をお願い致しました。

H17年に福井県と高知県が栄養教諭制度を設けました。食育制度を取り入れようと取り組んでいます。

朝ご飯は、和風ですか？洋風ですか？

どちらかといえば和食にして欲しいです。

みそ汁の味噌はこれほど良いものではありません。蛋白源であり腸内細菌を多く含む発酵食品です。

パンにはそれ自体に塩分・砂糖・脂肪が入っています。それにバターやジャムを付ければ摂り過ぎになります。

みそ汁を作るとき、どうしても塩分が多くなりますので、その時はカリウムの多い食材と一緒に摂って下さい。

みそ汁の具にはカリウムの多い豆腐・わかめ・いも類をとると、味噌の中の塩分を体外に排出してくれます。そして緑黄色野菜をたっぷり摂って下さい。おやつにはリンゴやバナナを食べると良いと思います。

今日のニュースで厚生労働省より食生活が乱れているとありました。

特に50～60代の野菜の摂取量が少ないとありました。

野菜の中でも色の濃い野菜(ニンジン・ピーマン・ほうれん草・小松菜・トマト)中まで色の濃い野菜です。これからの季節出てくる白菜など色の薄い野菜は身体を温めてくれる野菜です。夏場のものは身体を冷やす野菜です。きゅうり・ナスなどです。季節の旬の野菜を食べる事はとても大切な事です。

毎日規則正しい生活を

私たちの身体の中には、癌細胞は日々出ています。しかし、癌細胞を抑えられるか、抑えきれずに癌になってしまうかは毎日の食生活だと思います。癌細胞をやっつける力をつけなくてはなりません。食事や毎日の規則正しい生活が大切です。長生きをされている方はやりたいようにやる。いいたいこと

はというマイペースな生き方をされています。

皆さんも自分のリズムを作られて、決まった時間に食事を摂ると、生活のリズムができて体に無理にならない。内臓を弱らせない事が一番大切です。

最近の食品には必ず「栄養成分表示」がされています。食材には見えない形で含まれるものがあります。保存料のリン酸ナトリウムや化学調味料(出しの素)

のグルタミン酸ナトリウムです。

昔はあまり加工していない食べ物が多く、栄養も沢山ありました。最近は加工食品が多く豊富にあります。その為に保存料や化学調味料が沢山使われています。しかし栄養の無いものを私たちは食べているのではないのでしょうか？

食べる事は当たり前のこと。食べていかなければ生きていけない。だけど、頭で考えながら食べていけないといけないと思います。ご家庭に帰って食卓の話題になれば幸いです。

皆さんも規則正しい生活を心がけながら、このような活動をされますよう心よりお祈り申し上げます。



MARUOKA

今回例会 第1402回
平成18年11月1日(水)
山中RCと合同例会
会場：小松屋
受付：4時30分～
点鐘：5時～



奉仕の感動を分かち合おう。

ﾋﾞﾙ・ﾎﾞｲﾄﾞ R・I 会長 平井義久ガバナー

会長 藤本 豊 幹事 水上智愛

創立 昭和53年3月21日 承認 昭和53年4月6日
http://www.maruoka-rotary.com/ (No.14497)

次回例会 第1403回
平成18年11月8日(水)
ロータリー財団
『ロータリー財団の歴史』
地区委員 林田敦一委員長

第1401回例会 委員会報告 (10月18日現在) 出席委員会

会員数	出席	欠席届有	欠席届無	メークアップ	出席率%
38	27	9	2	0	75.00

ロータリー財団特別寄付(個人寄付)・・・(ABC順・敬称略)

藤本・林田(数)・金・前川・奥村・下田・下村・高嶋・竹内

年次袋完了・奥村=計 14名 (本日19,000円 本年度累計340,000円)

米山記念奨学会(個人寄付)

藤本・林田(数)・野尻・下田・高嶋・竹内

年次袋全期完了佐々木 9名前期完了竹内・14名
(本日12,000円 本年度累計264,000円)

ニコニコ箱・・・(ABC順・敬称略)

藤本――分見先生、本日卓話ありがとうございます。先週末のﾊﾞｰﾍﾞｷｬｰ楽しかったです。お世話ありがとうございます。

金――分見先生、卓話ありがとうございます。残念ですが、検診の為早退します。

前川――分見先生を講師に迎えて。卓話ありがとうございます。

水上――21日のIMよろしくお願ひします。

中山――分見さん卓話ありがとうございます。

澤田――妻の誕生日を自祝して

下田――分見三枝子様。卓話ありがとうございます

高尾――結婚記念日を自祝して

高嶋――分見様。卓話ありがとうございます。

竹内――分見さん、卓話ご苦労様です。早退させて頂きます。

釣部――分見さん卓話ありがとうございます。又ﾊﾞｰﾍﾞｷｬｰ大会大変楽しかったです。

山岸――結婚記念日を自祝して。

山下――お蔭でライラの受講生が決定しました。ご協力有難うございました。

本日の合計	本日迄の累計	前年度との比較
27,000円	610,001円	709,000円

山下新世代委員長

RYLAの受講生が決まりました。

東角会員の社員で“小林北斗さん”に決まりました。IMにも参加しますので懇親会も一緒になりますのでよろしくお願ひします。



今日のロータリーソング



『君が代』

『奉仕の理想』

藤本会長 報告 (10/18)

本日のお客様は平章小学校教諭 分見三枝子様と山中 RC の事務局松田恵美子様です。

14日(土)称念寺境内にて新米のおにぎりとおﾊﾞｰﾍﾞｷｬｰを楽しみました。お天気も今日の日のように快晴で楽しいひと時を過ごしました。お世話くださった方々にはお礼を申し上げます。

水上幹事 報告

※ 新世代育成ｼﾝﾎﾞｼﾞｬﾑ出席の再度のお願い

各クラブ2名以上の出席をお願いします。

※ 大野RCよりIM参加のお礼のことが来ています。

※ 活動報告書・・・山中RC・若狭RC・三国RC・大野RC・福井南RC

※ 会報・・・若狭RC・敦賀RC・敦賀西RC・大野RC・福井南RC・福井北RC

※ 石川県熊森協会より(山中RC松田様よりのお願ひ)

テレビ、新聞等でご存知のように今年は山の実りが悪くエサを求めて人里に下り、不幸にも人身事故を起こし、駆除される熊が続出しています。中には見かけたというだけで山狩りされ、駆除される熊もいます。お互いに不幸な事故を防ぐ為に、熊にドングリをあげましょう！少しでもかまいませんので事務局までお持ち下さい。

野尻社会奉仕委員長

先日のおﾊﾞｰﾍﾞｷｬｰには多勢の方が参加下さいましてありがとうございます。会員の高尾さんの境内をお借りいたしました。この時期、落ち葉で一杯なので丸岡の重要文化財である称念寺を保存するのを少しでもお手伝いをしようと思いました。11月19日に落ち葉拾いを行いたいと思います。

後日案内したいと思いますのでご協力をお願いします。

県内クラブ 例会日	月曜日 福井東 福井厚生年金 敦賀西 サンピア 敦賀 PM7:00 点鐘	火曜日 福井南 織協ビル8F 勝山 市民活動センター 武生 武生商工会館 若狭 小浜商工会議所 福井フェニックス ワシントンホテル PM6:30 点鐘	水曜日 福井北 ワシントンホテル 敦賀 北陸銀行敦賀支店 鯖江北 神明公民館 丸岡 JA花咲ふくい 丸岡支店	木曜日 福井 ユアーズホテル 武生府中 JA越前たけふ 福井水仙 神明神社 PM6:30 点鐘	金曜日 福井西 グラントリア 三国 三国観光ビル 大野 リブレ 4F 鯖江 鯖江商工会館 あじさい パーゴゾビル
--------------	---	---	--	---	---



RYLA研修・終了式
大野：宝慶寺

Intercity Meeting OONO

2006 10. 21 (土曜日)

I. Mテーマ 「ロータリーを考える」



10月14日 新米を味わう、バーベキュー



100名に問う (ポタンアンケート)
テーマ「ロータリーを考える」



クッキング・パーティー開催
11月5日(日曜日) 10時より

城のまち会館にて

日本に来て 勉学、勤労、研修に励む外国人と丸岡RCのロータリアン及びその家族が 各国の料理を食べながら交流を図りたいと