

会長挨拶 西岡克之

栄養のお話



誰の手も借りずに健康で生きられる期間(健康寿命)を伸ばすには、まず寝たきりを防ぐことです。風邪をひいたりして食欲が落ちると、免疫機能が低下します。すると、また風邪をひき、筋肉量が落ちて転倒骨折して寝たきりに。これが低栄養の負のスパイラルです。痩せ過ぎず、筋肉量を維持し骨粗しょう症を予防するために必要な栄養を取ることが大事です。しかし、いくら栄養を取っても吸収できないと意味ありません。体に必要な栄養素は、主に小腸で吸収され大腸で不要なものを排出されます。腸を健康な状態に保つには腸内細菌を確保することです。腸内細菌には善玉菌と悪玉菌、日和見菌があります。善玉は、悪玉菌の増殖を抑え、腸のぜん運動を促します。悪玉菌は、発がん性物質を作りますが、免疫力の向上やビタミンの合成など有益な働きもしています。日和見菌は、優勢な方につくため、善玉菌を悪玉菌より多くすればいいのです。善玉菌を増やすには、納豆やキムチ、みそなど発酵食品を食べるといいでしょう。また、食物繊維(特に水溶性)が大事です。大麦に多く含まれるβグルカンは、正常な腸の機能維持や排便促進効果、食後の血統値上昇の抑制、コレステロール値の低下、心疾患のリスク低減などの効果があります。負のスパイラルを防ぐのにお勧めは、肉豆腐に炊き込みご飯や、卵や、野菜料理を添えると栄養バランスが良くなります。鍋料理も、食材を変えることで、様々な栄養が取れます。外食が多い人は、酢を持ち歩き、一日あたり大さじを1~2杯食事にかけるのがお勧めです。血糖値上昇を抑え、血圧を下げるなどのきがあります。カルシウム吸収率は、10代で約40%ですが、60代になると約25%に落ちます。特に野菜からの吸収率が良くないため、ビタミンや、酢と一緒に取るといいでしょう。コンビニ弁当などは、枝豆を加えると栄養バランスが良くなります。フライパンで、蒸し焼きにした枝豆は、ビタミンが損失せず、味も良くなります。ピーマンのワタは捨てず、ゴボウも皮むきやあく抜きをせずに食べると栄養が無駄になりません。以上健康にまつわるお話でした。

【幹事報告】

- 例会休会 長崎みなとRC 11月5日(火)
- 長崎西RC 11月12日(火)
- 長崎RC 11月7日(木)
- 長崎東RC 11月22日(金)
- 長崎出島RC 11月22日(金)
- 長崎北東RC 10月30日(水)、11月20日(水)
- 例会変更 長崎みなとRC 11月19日(火)
- 長崎西RCとの合同例会
- 18時30分~ サンプリエール



幹事
森 正

- 北東RC杯 時津町少年ソフトボール大会は、雨天の為10月26日(土)開催となりました。大会応援に行けそうな方は事務局までご連絡ください。
- 10月25日(金) 十八親和銀行 浦上駅前支店で、10月、11月、12月の3カ月分の諸会費振替があります。
- 例会後、定例理事会とノミニ一選考委員会です。

今後の
予定

- 10月30日(水) 休会
- 11月6日(水) 米山記念奨学生卓話
チョウ・バンレイさん
- 11月13日(水) 地区大会報告

委員会報告

直前会長 田中徳之 京都北東RC、金沢百万石RCからのお誘いがありました「カニを食する会」について

会員増強部門 理事 久保田和典 次回の例会に大村総合法律事務所の加藤貴大弁護士をご招待する件について

ニコニコBOX

西岡: おくんちも終わり、やっと一息です。27日は衆議院選挙です。だいじな一票を入れに行きましょう。

森(正): お疲れ様です。イニシエーションスピーチ 馬場様、よろしくお願ひします。先週延期になりました時津町ソフトボール大会の土曜日の参加、お願ひします。

大坪: 本日の例会、楽しみたいです。

久保田: 先日、おたくさクラブの試合で沖縄に行ってきました。試合は小林監督の采配が悪く逆転負けしました。スポンサーの皆様、申し訳ありませんでした。この次は小林監督がふんきすると思うので、次は勝ちます。フミ、よろしくな〜!!

小林(史): 先日、九州大会第2戦が沖縄の地で行なわれました。結果は……21-15 惜敗…。久保田部長が悪いのか、私が悪いのか、皆様教えてください! さいごに馬場さん、本日のイニシエーションスピーチ、楽しみにしています!

坂本: 本日もよろしくお願ひします。

田中: ①本日、久しぶりに出席しました。②おくんちの時、たくさんのお参りありがとうございました。

辻村: 結婚記念日のお祝ひ頂き、ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

馬場: ゴルフコンペに参加された皆さん、お疲れ様でした。吉田さん、優勝おめでとうございませう。久保田さん、辻村さん、小林秀さん、ベスグロさすがです。次回もよろしくお願ひします。

浜中: 先週4ヶ日、北海道に行ってきました。天気にもぐまれ、紅葉もまだ残っていて、食事もおいしく、又体重が増えたかな。楽しく過ごしました。

浜本: 馬場会友、本日のイニシエーションスピーチ、宜しくお願ひします。

吉田: 先日、ゴルフコンペ参加の皆さま、お疲れさまでした。努力が実り初優勝。ありがとうございました。イニシエーションスピーチ 馬場会友、楽しみにしています。

小計: 12名/¥21,000 累計: 134名/¥314,000

卓話

イニシエーションスピーチ Initiation Speech

馬場 勝会友



昭和49年(1974年)生まれで現在50歳になります(ジャイアンツの松井秀喜選手と同じ年です)。家族構成は、父、母、兄、弟の5人家族で、男ばかりの3人兄弟の次男です。父は諫早市小野町で、米、畑、お茶、有明海で海苔等をしている兼業農家のお出で、母は長崎市中里町(古賀)で造園業の出になります。父は大学卒業して現在の長崎銀行に入り、役員を2期勤め定年まで勤務しました。父の影響かわかりませんが兄弟も金融機関に勤めています。兄はFEGグループの熊本銀行で、弟は元西銀勤務で今は福岡県信用保証協会に勤めています。私の生まれは長崎市内でしたが、父の転勤もあり、幼稚園前までは北九州市にも住んでいました。幼稚園から結婚して家をでるまでは、諫早市の西諫早ニュータウンの山川町に住んでいました。幼少期は、母が言うには、幼いころからとにかくなんでもよく食べていたと言っていました。紙とか草とかも食べていた記憶があります。体も大きくて並ぶのはいつも一番後ろでした。小、中学校は西諫早小、西諫早中に通いました。小学校ではスイミングと習字を習っていました。習い事はたまにサボっていた記憶があります。スイミングで鍛えられてか長距離を走るの得意でした。小6では1000mで小体連で入賞して、マラソン大会では1位でした。小学校卒業時には身長は170cmくらいで、ランドセルが入らず、特別にリュック通学を認めてもらってました。中学校では、身長が高いこともあってバスケット部に入部しました。当時、諫早市内では西諫早中は強く、市内では負けたことがありませんでした。3年時は副キャプテンをしました。県大会では全然通用せず、2回戦くらいまででした。勉強の方は中の上くらいでした。中学の部活が終わったころから、バスケットは卒業して西陵高校でラグビーをしようと思った。西陵でラグビーをしようと思ったのは、中学の先輩が誘ってくれたことと当時監督が諫早農高で花園まで行ったことがある久米監督がいたからでした。無事に諫早高校との合同選抜を通り、西陵高校に入学しました。私は5年生になります。

