



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

国際ロータリー第2770地区第10グループ

三郷中央ロータリークラブ

週報

会長 伊藤 隆 幹事 浜田一夫

□第1005号 2011年9月13日 発行
 □例会場 KTTレンタホール
 □今回内容 健康卓話
 □本日のSAA 原口健作
 □会報・IT委員会 委員長 谷津茂男
 田中欣一(副)・宮田博・浅賀紀一
 □事務局 〒341-0022 三郷市大広戸733
 TEL 048-953-7711・FAX 048-953-7070

◆本日のお客様 福田様(三郷コンピュータ印刷株)

◆例会次第 開会/点鐘/「我らの生業」斉唱/会長挨拶/幹事報告/卓話/ここにBOX発表/出席率発表

●会長挨拶 伊藤会長



みなさんこんばんは。先日環境フェスタのポスター展に行ってきた。会長賞を選考してくださいとのことでしたが、あまりに数が多くて困ってたら、50枚にシールが貼ってあり、その中から選んでくださいと言われました。15日に表彰式があるそうです。

本日は、永井先生に健康卓話をさせていただきます。また、お客様として福田様にもおいでいただきました。

●幹事報告 浜田幹事

配布した幹事報告以外はありません。

●○委員会報告 ○●

○親睦委員会 加藤英泉委員長

27日の懇親移動例会は金町の二葉会館で行います。午後6時受付、6時半点鐘です。懇親会は7時からで会費は5,000円です。是非、奥様をお誘いして出席をお願いします。締切は22日です。



11月3日の市民まつりの後に打ち上げ&反省会を新和の「大膳」で行います。受付 午後5時30分 開始 6時 会費 5,000円です。

第10グループ I・Mチャリティーゴルフのお知らせ

12月2日(金) 場所は やさと国際ゴルフクラブ 登録料は一人7,000円(義援金含む)で、当クラブには16名の参加要請が来ています。後日ガバナー事務所から、正式な案内状が来ます。

お客様挨拶 三郷コンピュータ印刷株 福田様



本日は永井先生の卓話が聞きたくてやってきました。私もメタボだし、酒が飲めなくなったら、つまらないですからね。

◆◆卓話◆◆

永井クリニック 永井泰院長



さらばメタボ(健康卓話)

――糖質制限食 常識の壁を越えて――

妊娠糖尿病はインシュリンを使わなくても、ダイエットすれば治る。妊婦に栄養を与えなくても良い。体重を増やさなくても良い(京都の高雄病院理事長の江部先生言)

○脳はブドウ糖しか利用できない?→誤解

一般に脳の栄養源はブドウ糖(甘いもの)だけと言われているが摂取しなくても脳は活動する。

○脂肪悪玉説は?→誤解

脂肪を取り過ぎると体に悪いは間違い

○カロリー神話は?→誤解

ダイエットをする時カロリーを押さえれば、病気が治るんじゃないか? 肥満・高脂血症・腎臓病・肝臓病が解消されるんじゃないか? これも完全ではないです。

「脂肪摂取量が多いほど寿命が延びる」

・Sinnettらの、世界137国(男)のデータによれば、1人1日あたりの脂肪消費量が125gまでは、多くなるに連れて平均寿命が延びるという正の関係がある。1983年報告。
 ・ハワイの日系人のデータによれば、脂肪摂取量が40g/日未満になると、脳卒中死亡率と総死亡率が極めて高くなる。1985年報告。

*「ここがおかしい!?日本人の栄養の常識」

柴田博著 技術評論社刊より

日本人男性の脂肪摂取量は75g位で、平均寿命は74~5才になっている。

「体重過多の原因とは?」

ストレス・過食・疾患の影響・運動不足

「ダイエットはカロリー制限をした方が良い?」

カロリー計算によるエネルギー制限

バランスの是正・脂質の抑制をし、食べられない日が続くと、体が飢餓モードになり、基礎代謝を下げます。筋肉のたんぱく質をエネルギーに変えてしまうため、筋肉が減って脂肪がそのまま残り、痩せて見えても体脂肪の多い体、リバウンドを繰り返す体になってしまう。

■カロリー制限の思わぬ落とし穴?

近年、欧米で否定的な報告多数。低脂肪食によって糖尿病、肥満、心筋梗塞などの危険性が生まれる。

効果的なダイエットは糖質を制限すること！

脳や筋肉の主なエネルギー源を糖質から脂質に転換します。→ケトジェニックダイエット(基礎代謝を落とさない)

■脳の栄養として糖は重要ではないのか？

ケトン体が最も脳細胞の効果的エネルギー源となる。糖が必要な時は、たんぱく質や脂質は必要があれば等に変換されるので摂らなくても大丈夫。

「糖質制限のダイエットだけでない効果」

■高血糖から体を守る。

・糖を過剰に摂取すると、高血糖のリスクが増す。高血糖の持続は血管を傷つけ、やがて動脈硬化の原因を引き起こす結果となる。(血糖値180以上になると血管が傷つく)

・糖尿病の予防・高脂血症の予防・歯槽膿漏の予防・酸化ストレスが起こらず老化防止につながる

・糖摂取後の低血糖による空腹感が無く、快適にダイエットできる

！！糖中毒！！

インスリン作用により低血糖

↓
空腹指令

↓
更なる糖の要求

(繰り返すとインスリンが出なくなる)



「何を食べればよいかは簡単！」

■カロリー計算不要です

1. 甘いお菓子、ジュース、ご飯、パン、麺、芋類など糖質の多い食品をできるだけ減らす。
2. 肉、魚、卵、大豆製品、油などたんぱく質や脂質の多い食品は好きなだけ食べて良い。

糖質が無ければ満腹に食べても血糖コントロールは良好。

「どんな食事をしたら良いでしょうか？」

◆PLAN.1 昼食1食のみ、主食をとる

- 朝食 たっぷりの主菜とたっぷりの副菜
- 昼食 少量の主食(玄米等)+たっぷりの主菜と副菜
- 間食 糖質の少ない食品
- 夕食 たっぷりの主菜とたっぷりの副菜

◆PLAN.2 主食を抜く

- 朝食 たっぷりの主菜とたっぷりの副菜
- 昼食 たっぷりの主菜とたっぷりの副菜
(外出時 コーヒー+くるみ)
- 夕食 たっぷりの肉、魚(炭水化物の入っていないもの)

■釜池式 スーパー糖質制限

- 朝食 たっぷりの水分(甘くないもの)
- 昼食 たっぷりの水分(甘くないもの)
- 夕食 肉、魚等を中心にし、糖質を摂らない
(量に制限なし)

「ぱっと見てチェック!! 食材ごとの糖質含有量」

=多めに食べたいもの=

**卵・肉・油・魚(青魚)・大豆(大豆製品)
葉物野菜・根菜**

=食べかたに注意=

ナッツ類(くるみはOK)

乳製品(チーズはOKだが、牛乳は不可)

果物(糖質の含まれていないものを)

=摂取しないほうが良いもの

**おかし・ジュース・穀物・芋・酒(日本酒・ビール)
(お蕎麦は10割蕎麦なら良い)**

厚生労働省「国民栄養の現状」

- ・昭和40年から糖質減少し脂質増加
- ・昭和55年以降2008年まで 糖質:62~57%、脂質:22~26%、タンパク質:15~16%と摂取熱量比率は大きな差はない。

・この間糖尿病は増え続けた。

①運動不足

②エアコン→体温調節エネルギー低下→基礎代謝の低下?

③精製炭水化物・清涼飲料水(調味嗜好飲料)の過剰摂取。質の異常

・平成9年をピークに、脂質摂取比率は減少しはじめて

いる

・平成9年をボトムに、糖質摂取比率は増加しはじめて

いる

・この後も2008年まで糖尿病、肥満は増え続けている

○● 食生活十箇条 ●○ 高雄病院

1. 主食は未精製の穀物が好ましい(玄米、全粒粉のパンなど)
2. 白パン・白砂糖など精製炭水化物の摂取は極力減らす
3. 発酵食品(味噌、漬物、納豆等)をきちんと食べる
4. 液体でカロリーを摂らない(飲物は水、番茶、麦茶等)
5. 魚介類はしっかり食べ、肉類は適量を摂る
6. 季節の野菜や海草はしっかり食べ、旬の果物も適量摂る
7. オリーブオイルや魚油(EPA,DHA)は積極的に摂り、リノール酸を減らす
8. 牛乳は極力減らし、チーズやプレーンヨーグルトは適量摂る
9. 出来る限り化学合成添加物の入っていない食品を選ぶ
10. 食事は楽しく、ゆっくり、よく噛んで。Slow Foodの奨め

『糖質制限・糖質ゼロ』

メニューのあるお店

- ・「ポタニカ」 イタリアンレストラン 03-5413-3282
- ・「ルッコラ」 イタリアンレストラン 0436-22-6700
- ・「新羅」 焼肉レストラン 043-226-8078

◆ にこにこボックス ◆ 発表者:沖会員

本日の奉仕者:伊藤会長・浜田幹事・永井様・福田様・見付会員・谷津会員・沖会員・山下会員・片野会員・加藤地次会員・大井会員・加藤英泉会員・田中会員・宮田会員・浅賀会員・原口会員・紙面の都合上、内容は省略させていただきました

●●● 出席率 ●●● 発表者:田中会員

本日 第1005回
会員数 18名 出席数 14名 欠席数 4名 免除 1名 MU 0名 78%
前回 第1004回
会員数 18名 出席数 12名 欠席数 6名 免除 1名 MU 0名 67%
前々回 第1003回
会員数 18名 出席数 13名 欠席数 2名 免除 1名 MU 3名 83%