



..... 国際ロータリー第2660地区 ■吹田江坂ロータリークラブ.....
SUITA ESAKA ROTARY CLUB
CLUB WEEKLY BULLETIN

創立年月日/1990.2.27
 事務所/〒564-0063 吹田市江坂町1丁目23番101号(大同生命江坂ビル12F)
 TEL06(6821)0222 FAX06(6821)0206 E-mail:saka-rc@lake.ocn.ne.jp

例会場/新大阪江坂 東急イン・3F 〒564-0051 吹田市豊津町9番6号 TEL06(6338)0109 例会日/毎週火曜日 12:30~13:30
 会長:八橋志夫 幹事:木元良三 会報委員長:飛田昭男

◇ 2009年3月24日 第900回例会(第899号) ◇

☺ 本日の例会 ☺

今週の歌 「日も風も星も」

卓話 「試練が人を磨く」

元プロ野球選手

桑田真澄様

(内田会員紹介)

☺ 次回例会のお知らせ(3月31日) ☺

卓話 「CO₂排出権の売買について」

今村啓志 会員

「最近思うこと」

東秀夫 会員

前回〔3月17日〕例会記録

会長の時間

八橋 会長

「友」インターネット速報2009年3月10日 No.372
 が本日の週報に記載していますがよくご覧下さい。
 2月17日にご紹介(2月24日週報記載分)させて頂
 きました「友」インターネット速報2009年2月17日
 No.369で、そこでエド・フタ(布田)事務総長は
 2008年12月に国際ロータリー(RI)とロータリー
 財団の両方において好ましい投資結果が見られまし
 ました。(中略)ほとんどは含み損(未実現損失)であ
 り、ひとたび市場が回復すれば状況は好転すると思
 われます。と言っていますが、その結果が本日の週
 報に記載されている内容です。我々の寄付が・・・
 たいへん辛いものがあります。

次週の卓話者には内田会員のご紹介による元プロ
 野球選手、桑田真澄氏が予定されており「試練が人
 を磨く」のテーマで講演されます。WBCの開催中
 でもありますが、本物のプロの生き様を拝聴させて

■ 出席報告 ■

北村 会員

【3月17日】

在籍会員 40名 (内出席規定適用免除者 9名)

出席会員 29名 (内出席規定適用免除者 4名)

ホームクラブ出席率 82.86%

2月24日のMUを含む出席率 100%

いただき、職業奉仕に、ロータリー活動に参考にし
 ていただきたいと思います。

桑田真澄氏は早稲田大学大学院スポーツ科学研究
 科に合格されました。これからますます多忙な日々
 を送られると思います。貴重なこの時間を大切にし
 ていただきたいと思います。内田会員のご尽力に感
 謝いたします。

幹事報告

西本 SAA

◎地区より、「春の全国交通安全運動」キャンペ
 ーンのご案内

日時：4月6日(月) 11:00~11:40

(雨天時 11:00~11:30)

場所：大阪城公園 大手門前広場

(雨天時 大阪府庁正面玄関前)

渡邊(眞)委員長よろしくお願ひします。

◎地区より、社会奉仕活動事例提出の依頼が参っ
 ております。渡邊(眞)委員長よろしくお願ひします。

ニコニコ箱

赤尾 会員 妻の誕生日に、美味しいケーキ、
 有難うございました。

堀田 会員 沖縄、GOLF楽しかったです。

北村 会員 3月は家内の誕生日、ありがとう
 ございました。

西村 会員 西村の卓話です。眠らないでね。

田口 会員 御無沙汰致しました。

内田会員 昨日は家内の誕生日、お祝いをありがとうございました。

八橋会員 お祝の品、ありがとうございます。
本日結婚36周年記念日です。

本日分 58,000円 累計 983,140円

卓 話

「減量して今思うこと」(3月10日・第898回)

山崎陸治会員

今まで、何度となくカロリーを減らせば痩せるダイエットをしてきた(食べる量を減らす)が、リバウンドをしてしまい前より体重が増えてしまった。今回は、(ある本を見て時間をかけて1キロ1ヶ月位)“食べて痩せる”方法で痩せ体質になるようにしている。脂肪燃焼ダイエット1日の活動でもっとも多くカロリーを消費するのは、「食べること」だそうです。食べ物を消化、吸収、代謝する時に、体の中で多くのカロリーが使われている。

◎例えば、肉を食べて脂肪を燃やすものは、1位羊、2位牛肉(すね、つら、もも)、3位豚肉(しょうが焼、しゃぶしゃぶ)

特にいけないのは、塩タン、カルピ、ホルモン、冷麺も体を冷やすのでNGです。クッパはOKです。生肉、生肝(しょうが、ゴマ油)つけてもOKです。

実は痩せない低カロリーの肉として、鶏肉は、脂肪を燃やす成分が含まれてないし、運動不足の脂肪(油が多い)のついた鶏が多い。ヘルシーとされているササミは、痩せにくいらしいです。

◎魚 脂肪を燃やす魚としては、北の地方の魚 鮭、ほっけ、あんこうOK。ダメなのは、カツオ、鯛、フグ、しかし、にんにく、しょうが、ねぎを加えることで、少しは燃やせる魚として食べれます。貝類は、全般的にOKだが、一番いいのは、タウリンを多く含む生ガキ、ホタテです。レモンをたっぷり絞ればなおOKです。

◎主食になる白米OK。雑穀米は、食物繊維、ミネラルが豊富なので特にいいです。

おにぎりとしては、梅の具が一番で、焼きたてのフワフワのパンほど太りやすい。

麺を食べるなら、そば、フォー、ビーフンにすればいい。パスタ、うどん、ラーメンは小麦粉でできている為、不向きです。卵が好きな私としては、卵で脂肪燃焼させるには、生たまごは良くて、ゆで卵も半熟よりかたゆでの卵がいいそうです。

◎調味料と油 油抜きダイエットは、太るだけで質のいい油で脂肪を燃やす。

油はダイエットの敵だと思われがちですが、それ

はまったくの誤解です。油が不足すると、腸の動きがにぶくなり、便秘しやすくなり、結果的には、脂肪をためやすい体になります。又、皮膚も乾燥します。そのために質のいいオリーブ油、ゴマ油、ラー油をたっぷりとっても太らないそうです。動物性油は太ります。

◎飲み会での後(一杯も含む) 次の日、お腹がすくまで水以外は口にしない。昼は、お腹がすいたら、生野菜、フルーツor繊維質と水分たっぷりのわかめスープがOK。夜は、温かいスープ、玄米ごはん、生野菜サラダ、刺身で定食風に食べるとOK。

お酒を飲む時は、途中で水かウーロン茶を飲む。飲み過ぎるとアルコールの利尿作用によって、体が脱水状態になり、水分が不足すると代謝の悪い痩せにくい体になる。お酒を飲んだ翌日は、いつも以上に午前中に水分を補給する。

☆ダイエットによるストレスは禁物。

たまには、好きな物を食べてストレスをためないようにする。日頃から、脂肪燃焼する食べ方を守っていれば、たまに好きな物を食べても太らないということです。

卓 話

「ロータリー・20年」(3月17日・第899回)

西村義博会員

1 ロータリー歴20年

生き生きとした集まり、すばらしいロータリーに

1 金持ちをうらやましく思ったことがない。

意気に感じ、大義に生きる男を求め探す

それが我が人生

1 我が人生の友 松本

年輩、先輩からすばらしい恩恵を

河合、岡田、山本、橋元 外

1 江坂ロータリー入会の理由

時代先端の町になるのでは

1 ロータリーに入って感銘深い講演

平澤 興 京大総長

南園 会長代理

宗教的、哲学的、思索を深めた人

アプローチの仕方

覚醒のあり方の核心にふれる

ノーブレス・オブリージュ(高位者の品性)

1 ロータリー入会しての驚き

ロータリー精神をどう体得しているか

他者との対応の仕方

婦人の集まりはどんな功罪か

1 今後の心配とお願い