

* 5 W ・ 1 H が大切

why what when where who how

3 栄養素とは

五大栄養素の他 6 番目の食物繊維を採る事

4 あなたの必要エネルギー・必要栄養素量（栄養所要量）は知っていますか。

生活 活動に見合った適正なエネルギーを採る

5 あなたの理想体重は

標準体重・計算式（身長(m)²×22）で計算した値を標準体重としています。

肥満度 $\frac{\text{体重}-\text{標準体重（添付資料）}}{\text{標準体重}} \times 100$

臨時理事会

開催日時 平成10年2月10日（火） 13:30～

開催場所 三条ロイヤルホテル

出席者 米山 落合 佐藤（義） 吉川 堀川 長谷川（博） 大野 本間（建） 今井
山本（充） 梨木 出席者11/14名

協議事項 1. 新入会員の件について（小田さん） 承認

四つのテスト

— 言行はこれに照らしてから —

- | | |
|------------|------------------|
| I 真実かどうか | III 好意と友情を深めるか |
| II みんなに公平か | IV みんなのためになるかどうか |

2月17日例会： スポーツセミナー全体会議

2月24日例会： 28日に例会日変更

2月28日例会： 社会奉仕事業「スポーツセミナー」於三条市厚生福祉会館午前9:00～

3月3日例会： 卓話 新入会員 石丸 進、安田貞夫会員

3月10日例会： 卓話 木宮会員

3月17日例会： 外部卓話 鈴木宗資様

3月24日例会： 職場例会（榎柄長様訪問

3月31日例会： 外部卓話「世界戦略にける果敢なる挑戦」 高波久雄様



三条北ロータリークラブ週報 ロータリーの心を

あなたの住むところ
私たちの世界
そこに住むすべての人々に

例会日
1998. 2. 10
累計 No 547
当年 No 30

国際ロータリー会長 グレン W. キンロス 第2560地区ガバナー 久保田昭治

会長／米山 忠俊

幹事／吉川 吉彦

SAA／長谷川 博一

例会日／火曜日 12:30～13:30

例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111 FAX34-8114

事務局／三条市西四日町3-15-34

ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160 FAX33-8972

行事： 卓話「健康と食事について」岩崎扶佐様

出席： 本日の出席 55名中 38名

先々週の出席率 55名中 48名 87.27%（前年同期 76.79%）

【1月の出席状況：会員数55名 例会数4回 平均出席率87.27%

（前年同月79.91%）】

先週のメークアップ： 2月4日三条RCへ 大竹保男さん

5日加茂RCへ 山上茂夫さん、佐藤文夫さん

8日会員増強セミナーへ（高崎） 吉川吉彦さん

9日三条南RCへ 外山晴一さん

ビジター： 三条RCより 渡辺勝利さん

三条南RCより 近藤鉄也さん

ゲスト： 管理栄養士 岩崎扶佐様

会長挨拶： 米山忠俊

こんにちは、本日の卓話は坂内会員の紹介で岩崎扶佐様から外部卓話を拝聴致します。演題は「健康と食事について」という事で我々の関心の深い特に私は興味あるお話です。

岩崎先生は北クラブの布川会員のお姉さんです。本日は宜しくお願い致します。

いよいよ冬季オリンピックが始まりました。

7日の開会式テレビで見えておりました。

大相撲力士の先導で各国選手の入場行進。最終ランナ伊藤みどりさんによる聖火台の点火。天皇陛下の開会宣言。子供たちのマスゲーム。。「第九交響曲」の合唱……。数々の素晴らしいシーンに感動しました。これから22日閉会式まで各競技の熱戦が繰りひろげられます。わたしは日本選手の活躍も期待して応援をしオリンピックが終るまでわくわくして楽しい毎日になると思っております。皆さんはいかがですか。

又このところ春めいてきましたがこの度ロータリアン山の会（仮称）ができるそうです。当クラブに会員募集の案内が届いております。今度は群馬、新潟2560地区合体の同好会として山の会が発足する事になったそうです。我が北クラブも山登りのファンがたくさんおられます。又、丁度この機会に山登りを始めようと思われる方もふるって申し込まれたらと案内申し上げます。くわしい事は事務局の竹之内さんに聞いて頂きたいと思います。

2月末日に締め切りです。第1回の山登りは4月の予定だそうです。山登りでストレスを解消し本日の岩崎先生の「健康について」のお話を参考にして皆さん心と体をリフレッシュしていつまでも若く、元気で御活躍をお願いします。

本日は健康増進例会です。宜しく願い致します。

幹事報告： 吉川幹事

- ・ロータリーの友事務所より 1998～99年度版ロータリー全国会員名簿及びロータリー手帳お買い上げのお願い
- ・ガバナー久保田昭治より 米山奨学特別寄付報告書の送付について
- ・1998～99年度地区幹事より 公式訪問日程（案）ご送付の件（北クラブは10月13日）
- ・新発田RCより 40周年記念誌送付について
- ・県立月ヶ岡養護学校より 作品展ご案内
期日 平成10年2月21日～23日
- ・ロータリアン山の会（仮称）より ロータリアン山の会会員募集についてのお願い（2月末日までに申し込み下さい）事務局まで
- ・米山記念奨学会より 1997年（7月～12月）寄付金明細表の送付について
米山功労者の表彰品送付の件（今井、梨木会員）

委員会報告：

- 会員増強 木宮 隆
- ・会員増強に対する会員各位に協力依頼

ニコニコボックス： 10日現在累計 917,000円

近藤鉄也君（三条南RC）今回はじめて例会のメイクアップさせていただきます。これからもたびたびお世話になると思いますがよろしくお願いします。

羽賀一夫君 座骨神経痛がなりました。三之町病院さんと金沢の兼六園と市民プールがきいた様です。皆さんこのセットでおためしを。

堀川正幸君 岩崎様ようこそ、今日のお話を聞いたら私達は皆おいしい物と酒はやめましょう、はてさて出来るでしょうか？

山本賢君 岩崎先生ご講演ありがとうございます。

山本充君 BOXに協力して

佐藤文夫君 昨日6人目の孫（男）が生まれました。元気ですこやかに育ってくれる事を祈っています。

早川龍雄君 春が待ちどおしい今日この頃です

米山忠俊君 岩崎様御多用の中、本日は卓話ありがとうございました。

今井克義君 6人目の孫が生まれた文夫君と同年代とは。自分の年を感じるのはこういう時なんですネ。

渡辺勝利君 メーカーで今年もお世話になります。

坂内康男君 本日の卓話岩崎さんいそがしい所ありがとうございました。よろしく願いします。

本間建雄美君 本日の卓話「健康と食事について」宜しく願い致します。有難うございました。

加藤実君 ボックスに協力。毎度有難うございます。

芦田義重君 岩崎扶佐様卓話ごろうさまです。長生きする食事をお聞かせ下さい!!

卓話： 食事と健康づくり 管理栄養士 岩崎 扶佐様

1 健康とは

WHO（世界保健機関）の定義

「健康とは、完全な、身体的、精神的、及び社会的良行状態であり、単に病気または病弱の存在しないというだけのことではない。到達できる限り最高水準の健康を享受することは、人種、宗教、政治的信念、経済的または社会的条件にかかわらず全人類の保有する基本的権利の一つである。」

一般的には

- ① 病気にかかりにくい ② 快便がある ③ 疲れにくい
- ④ 何時、何を食べてもおいしい ⑤ 良く眠れる ⑥ 毎日が楽しい

2 食事とは

* ブリア・サバラン 「美味礼讃」

「食獣は食らい、人間は食べる。教養ある人にしてはじめていかに食べるかを知る」

「君の食べ方を言い給え。君がどのようなひとか言い当ててみせよう。」

* 食べることは、生きることの原点である。

* 食べることは、愛情の原点である。

* 食べることは、家庭の原点である。

* 食べることはにまつわる体験が、精神的な成長の原点である。

（女子栄養大学教授 足立巳幸）