



第2580地区 東京豊島東ロータリークラブ

WEEKLY REPORT

創立/1986年2月19日 (会長)稲川 一 (幹事)月井 雅夫
例会場/〒171-8505 東京都豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン TEL 03-3980-1111
事務所/〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-29-14-101 TEL 03-3985-7577 FAX 03-3590-6644
HP <http://www.toshimah-rc.jp> E-mail info@toshimah-rc.jp

第1289回例会 2013年5月29日

本日のプログラム

例会 12:30~13:30
卓話 アナウンサーの世界
元日本テレビアナウンサー次長 松永二三男氏
紹介者 斉藤 直会員

次回のプログラム

理事会(新旧合同) 11:15~12:00
例会 12:30~13:30
卓話 シューズバンクのプロジェクトについて
株式会社ジャスティスハウス 海外事業部マネジャー
バウティスタ マリッサ氏
(東京練馬中央ロータリークラブ)
紹介者 月井雅夫会員

本日のソングリーダー 浅原 英明会員

先週の例会報告 2013年5月22日

会長報告

豊島区長よりビオトープ寄贈の感謝状を頂きました。



ビオトープ寄贈の感謝状

幹事報告

国際ロータリー日本事務局事務所移転のお知らせです。

国際ロータリー日本事務局は現在の北区赤羽から5月27日(月)より(港区三田1-48-28 三田国際ビル24F)移転します。

また、昨今のオンライン化をはじめとする業務内容の変革に対応し、従来の「奉仕室」を「クラブ・地区支援室」と名称変更致しました。

新住所: 〒108-0073 東京都港区三田1丁目4-28

三田国際ビル24F

電話: クラブ・地区支援室(旧奉仕室) 03-5439-5800
財団室 03-5439-5805
経理室 03-5439-5803
資料室 03-5439-5802
FAX: 共通番号 03-5439-0405
業務時間: 午前9時30分より午後5時30分まで
アクセス: 都営地下鉄大江戸線「赤羽橋」赤羽橋出口より徒歩3分
都営地下鉄三田線「芝公園」A2出口より徒歩7分
JR「田町」三田口(西口)より徒歩10分

■ゲスト

佐野短期大学非常勤講師 前早稲田大学招聘研究員
鈴木 恵美様

■出席報告

会員	出席参加 会員数	出席数	欠席数	出席率	5月8日分 修正出席率
32名	29名	22名	7名	75.86%	89.29%

ニコニコBOX

渡辺会員/5月16日~5月21日まで豊島区観光協会
会でホノルルのフラの大会応援とホノルル市長
に表敬訪問を致しました。

豊島区とホノルル市が交友都市提携が出来ると
良いのですがねえ...来年は豊島区長も連れだっ
てガンバります。

廣内会員/今日卓話の鈴木先生、忙しい中来ていた
だいて、有難うございました。興味深い話して、
楽しみにしております。

皆出席祝い(14年)有難うございました。

稲川会員/今週の日曜日は「日本ダービー」が行な
われます。

日本の競馬の中で1番晴れやかなレースです。
ぜひテレビでもいいですから一度ご覧ください。

何をどのくらい食べたらいいのか？

～食事バランスガイドの活用～

佐野短期大学非常勤講師 前早稲田大学招聘研究員

鈴木恵美氏



近年、国民健康栄養調査では、20代女性の20%程度がやせ過ぎという結果がでています。やせとはBMIが18.5未満の方を指します。BMI (body mass index) とは体格を評価する指数で、体重 (kg) を身長 (m) で二回割った数値です。標準が18.5以上25未満で、最も死亡率が低いのが22と言われています。よって、標準体重は、身長 (m) の2乗に22をかけた数値です。

若い女性のやせ願望がなぜ危ないかというと、低栄養状態の妊婦から生まれた児は生活習慣病に罹りやすいという事が言われており、妊娠の可能性が高い世代の女性のやせの増加は、世代を超えて健康障害が危惧されるのです。また、若年層の栄養状態はエネルギーや脂肪は多いけれどもビタミンやミネラルが不足するなど偏ったものになりがちです。一汁三菜を基本にするとバランスがとれた食事になります。

それでは毎日何をどれくらい食べたらいいのかのよい食事が摂れるのでしょうか。指標の一つとして農林水産省と厚生労働省の共同で平成17年に策定された「食事バランスガイド」があります。これは、1日に「何を」「どれくらい」食べたらいいのかの目安をイラストで示したものです。食事の目安量をコマの形で表しています。「何を」は主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安を料理区分ごとに1つ、2つ (SV; サービング) で数えます。そして、このコマが回るよう食事を摂れば比較的バランスよく栄養素が摂取できるとしたものです。但し、原則として健康な方が対象となります。

さて、それでは簡単に使い方を説明していきましょう。主食は炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。副菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、芋、豆類、きのこ、海藻等を主材料とする料理、主菜はタンパク質の供給源である肉、魚、卵、大豆が含まれます。そして、カルシウム供給源の牛乳・乳製品とビタミン供給源の果物です。適量は性別、年齢、身体活動によって異なりますので、ま

ずはチェックチャートで目安量を確認します。例えば、シニア世代の女性や座っていることが多い男性は、1日に必要なエネルギー量が1400～2000kcalで、食事の目安量は、1日に主食4～5つ、副菜5～6つ、主菜3～4つ、牛乳・乳製品2つ、果物2つの料理数となります。

料理に対する「つ」(SV)の数は、ここに書かれているものを参考にするとよいのですが、お皿の大きさを目安にすると簡単だと思います。また、カレーライスのように、1皿に主食と副菜、主菜が盛り付けられた料理の場合は、それぞれ分けて数えます。例えば、ご飯が大盛り1杯くらいで、具の野菜が全部で小鉢くらい、肉は盛り付けると小皿くらいだとすると、主食が「2つ」、副菜が「1つ」、主菜が「1つ」となります。

料理の選択や食生活の留意点としては、BMIが25以上の方は、油で揚げるよりも茹でたり、焼いたりした方がエネルギーは控えられますので調理法に配慮しましょう。また、よく噛んでゆっくり食べると食べ過ぎを防げます。食欲不振傾向の方は、少しずつ多くの種類が食べられる料理にするとか軽い運動をしてみましょう。低栄養状態になると免疫力や抵抗力が落ちますので、『しっかり、いろいろ』食べることが健康保持には大切です。

どの栄養素を欠いても身体は円滑に動きません。毎日いろいろな料理を組み合わせたバランスの良い食事で、いつまでも健康でご活躍ください。

6月の例会スケジュール

6月5日 [1290]	理事会 (新旧合同) 11:15～12:00 例会 12:30～13:30 卓話 シューズバンクのプロジェクトについて 株式会社ジャスティスハウス 海外事業部マネジャー パウティスタ マリッサ氏 (東京練馬中央ロータリークラブ) 紹介者 月井雅夫会員
6月12日 [1291]	例会 12:30～13:30 ホームミーティングの報告 A班 浅原英明会員 B班 時友雅行会員 C班 佐野明三郎会員
6月19日 [1292]	例会 12:30～13:30 卓話 仏教美術に魅せられた私 米山奨学生 (大正大学大学院修士課程) 金順子さん 紹介者 村山圭治カウンセラー クラブ協議会 (新旧合同) 13:30～
6月26日 [1293]	チェンジオーバーナイト (家族会) 受付開始 17:30 例会点鐘 18:00