



2022-2023

# KAWANOE WEEKLY

R. 5. 6. 20

No. 39



白いやまなみ - モントロ 油彩 谷 晶子



イマジン  
ロータリー

2022-2023年度国際ロータリー会長  
ジェニファー E. ジョーンズ

- 会 長 宮 内 哲 也
- 幹 事 篠 原 孝 賢
- 会報委員長 三 木 秀 二
- 例 会 日 毎週火曜日  
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所  
電 話 0896-58-3530  
F A X 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所  
電 話 0896-58-3530

## 「健康の力」

石川 隆文

一昨年暮に体調を崩してから、美味しいもったいないからとうどんやラーメンのスープを飲み干していたこと。毎食、漬け物にしょうゆをかけてご飯をお腹いっぱい食べることは論外！と病院から言われ、最近、食事・生活のパターンは大幅に変わりました。

病院から塩分の排出を助ける栄養素をとるようにとのことで

- ①カリウム 塩分を排出してくれる・・・芋、大豆製品、小松菜、ブロッコリー他
- ②カルシウム 塩分の吸収を抑制してくれる・・・乳製品、大豆製品、小魚、ひじき
- ③食物繊維 塩分の吸収を抑制してくれる・・・ごぼう、タケノコ、こんにゃく他
- ④マグネシウム 血管を広げてくれる・・・ごま、玄米、大豆製品他

など 減塩の食事をするように注意され、健康に気を使いながらの食生活になってしまいました。

また、お酢を取り入れて 減塩・高血圧予防をしてください。とも説明されました。

お酢の効果は

お酢に期待できる健康効果は食後血糖値の上昇抑制、体脂肪・内臓脂肪の減少、血圧低下作用、疲労回復などであると言われており、積極的に取り入れたい食品の一つです。いずれも効果を得る

ためには1日あたり15mL（大さじ1杯）程度を継続して摂取する必要があります。

「酢」を摂取すると、クエン酸回路に多種類の有機酸が補給され、代謝が活発になり、乳酸の蓄積を防ぎ、溜まってしまった乳酸の分解を促します。摂取した食べ物を効率よくエネルギーに変えてくれることで、疲労回復やスタミナアップに役立つのです。

自然治癒力も高めてくれます。

お酢に含まれる酢酸が、血圧を下げる効果があることが報告されている。

毎日大さじ1杯を取ることで、血圧が下がり、内臓脂肪が減少することにつながる。

その他にも、疲労回復を早め、抗酸化作用があるなど、体にうれしいさまざまな効果を持つ。

などなど お酢は病院ですすめるだけあって、体にいい食材のようで最近ほとんど毎日お酢をとるように心がけています。

いままで体のことはおかまえなし（大きな病気をしていなかっただけでした）の生活でしたが、60才をすぎて体のことを考えるいい機会となったのかもしれない・・・

# 第2989回 例会記録 R. 5. 6. 13

## 出席報告

1. 出席会員 (51名中) 43名
2. 当日出席率 84. 31 %
3. 来訪ロータリアン
  - ・愛媛第I分区現ガバナー補佐 佐々木敬史 様
  - ・愛媛第I分区次期ガバナー補佐 久米 操 様
4. 前々回補足修正率 96. 08 %
  - 4 / 14 篠原 正能 会員 (伊予三島RC)
  - 4 / 28 石村 浩 会員 (伊予三島RC)
  - 4 / 28 藤原 康展 会員 (伊予三島RC)
  - 4 / 28 横内 文行 会員 (伊予三島RC)
  - 5 / 30 佐々木敬史 会員 (今治南RC)

## 会長の時間

- ・世界大会に参加して 石村 浩 会員
- ・ガバナー補佐挨拶
  - 現ガバナー補佐 佐々木敬史 氏
  - 次期ガバナー補佐 久米 操 氏

## 委員長の時間

- ・「友」6月号要点紹介 雑誌委員長 星川 知之 会員
- ・出席報告 出席委員長 三谷 進一 会員

## 会務報告

1. 例会変更のお知らせ【新居浜RC】
  - ①7月6日(木)→7月5日(水)に変更  
メーカーの受付はありません。
2. 2023-2024年度ガバナー事務所
  - ①直前ガバナー事務所、ガバナー事務所【香川分室】事務所移転及び名称変更のお知らせ
  - ②地区インターアクトクラブ年次総会のご案内
3. 2023年6月・7月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

## ニコニコニュース

・佐々木敬史現ガバナー補佐よりニコニコ頂戴致しました。「一年間のご協力に感謝! 感謝! 久米操次期ガバナー補佐にも引き続きご支

援とご協力を宜しくお願い致します。」

・久米操次期ガバナー補佐よりニコニコ頂戴致しました。「本日は宜しくお願い致します。」

宮内…本日は、現ガバナー補佐佐々木様、次期ガバナー補佐久米様、ようこそお越し頂きました。本日は思いのたけを語って下さい。

土肥…本日卓話を致します。

森実…先々週ご紹介させて頂きました「郷土の作家展」ですが、肝心の場所を忘れてました。「紙のまち資料館」です。谷油絵教室森実でした。

寺井…佐々木ガバナー補佐、久米次期ガバナー補佐ようこそ川之江ロータリークラブにお越し下さいました。新旧交代のご挨拶宜しくお願いします。

## 卓話 (青少年奉仕委員会 担当)

「『般若心経』のすすめ」

土肥 義紹 会員

## 近隣RCの例会日

6月22日(木)新居浜RC

(リーガ新居浜)

6月22日(木)観音寺RC

(夜間例会)

観音寺商工会議所にて10時~14時頃迄  
メーカーの受付を予定しております。

6月23日(金)伊予三島RC

(三島商工会館)

6月27日(火)観音寺東RC

(夜間例会)

観音寺グランドホテルにて10時~14時頃迄  
メーカーの受付を予定しております。

6月27日(火)新居浜南RC

(休会)

メーカーの受付はありません。

## 例会プログラム

6月27日(火)

(会長 担当)

クラブ協議会

会長・幹事退任挨拶

(夜間例会) 18:00~

ホテルグランフォーレにて