

TSURUOKA ROTARY CLUB

国際ロータリー第2800地区

鶴岡ロータリークラブ

平成 19 年 1 月 22 日 (火) 第 2393 回 (本年度第 25 回) 例会

●創立 昭和34年 6 月 9 日 ●例会日 毎週火曜日(12:30~13:30) ●例会場 東京第一ホテル鶴岡 鶴岡市錦町2-10



ROTARY SHARES
ロータリーは分かちあいの心



例会に出席し
友情を深めよう

本日の卓話 (1/22)

鱈汁家族例会

湯野浜 華夕美日本海

1 月 15 日 (第 2392 回) 例会報告

点 鐘

ロータリーソング「四つのテスト」

卓 話: 年男年女スピーチ

秦 幸助 君

丸山隆志 君

会長報告

さる 1 月 11 日に 50 周年記念実行委員会を開き、前回の話し合いの結果をもとに協議して役割分担やそれぞれの分担の予想されるお仕事などを協議した結果を本日の例会後のクラブ協議会におはかりする予定でありますので、大勢のご参加をお願いします。

◆会長ショートスピーチ

ところで、本日は所謂健康食品とかサプリメントとかいわれている物について触れてみたいと思います。所謂健康食品やサプリメントといわれるものを整理してみますと、わが国の法律ではサプリメントは食品として取り扱われています。そして食品は次の 3 種に分けられます。

①特定保健食品: 厚労省から認可を受けて効能を表示できるもの(高血圧、糖尿病、便秘、高コレステロール症などに対するドリンクやビスケットなど形をとる食品)。②栄養機能食品: 12 種類(ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミン A,B1,B2,B6,B12,C,D,E, 葉酸)のビタミンと 5 種のミネラル(カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄)のいずれかを含み、お役所(厚労省)に申請しなくともその栄養素の役目を表示してよい食品。これらのビタミン類やミネラルは原則として体内では他の栄養素や食品を材料にして作ることができないので必須栄養素と言っても良い種類に属します。③これら以外のものは法的には食品扱いとなる。効果や

次回の卓話 (1/29)

会員スピーチ

御橋 義諦 君

効能を書くとは薬事法違反になる。

このような分類を見ると、我々が自然食を摂っていて普通は十分間に合う量の不足分を補う意味でのサプリメントは②のビタミンとミネラルになるのではないかと考えます。

幸い私たちは、栄養豊かな食事をいただける、ありがたい環境にあります。しかし、それでも微量な栄養成分に不足をきたし体調を崩すこともあるでしょう。そのような場合は、②に示した栄養素を補うことがよいでしょう。一般には何が足りなかがわかればよいのですが、これがわかりませんので、考えられるすべての栄養素を含む製剤を飲んでいることが多いと思います。世の中にはこのような方のために総合ビタミン剤、あるいはこれにミネラルが加わっていると称する商品も店頭に並んでおります。私もビタミン剤を愛用しております。色々探し回り、最近静脈栄養に用いるのと同様な栄養素を含む総合ビタミンとミネラル製剤を見つけました。所詮サプリメントを愛用するのは多分に気休めとかムード的な要素が多いと思いますが、少しでも科学的な効果を願う方々にはこの手のものをお求めになることを独断と偏見でお勧めいたします。

幹事報告

1. 青少年交換小委員会

オリエンテーションの開催について

日時: 1 月 26 日・27 日 締切: 1/15

※地区合同スプリングキャンプは 3/23 ~ 25 に変更

2. 交換留学生についてのオリエンテーション

日時: 1 月 30 日 (水) 午後 6:30 ~

場所: 東京第一ホテル鶴岡 2F 旬菜

会 長 真 島 吉 也
副会長 富 樫 松 夫
幹 事 本 間 昭 吉

会報委員会
事 務 局

青柳孝治 佐々木喆彦 白幡憲一郎
鶴岡市馬場町11-63 産業会館 3 階
TEL:0235-28-3375 FAX:0235-28-3376

秦 幸 助

普段私どもが使っている電気というの、直流と交流があります。直流というのは一方通行で行きっぱなしです。身近な例では乾電池、バッテリーなどです。交流はプラスとマイナスのサイクルがあって、100V、200Vに変換して使っているものです。普通の家では100V、200Vで使っているわけですが大きい建物になると入ってくるのが6,600V、それを個々に100Vや200Vに変換して使っています。日本にはサイクルが2つあり、静岡県を境に東京・東北・北海道の方は50サイクル、関西・九州・四国は60サイクルと分かれております。昔はラジオに50と60の切り替えがついていました。今は機器が良くなったのでサイクルの切り替えはついていません。



昔は普通の家庭では電線が2本だったのですが、今は3本入っています。両サイド100Vずつで200V取れます。なぜ200V必要かというと、今200Vの機器が流行っております。暖房やIHクッキングヒーター、電気湯沸かし器などで、100Vよりも200Vの方が倍効率がいいんです。それから深夜電力を使うと電気料は大体4分の1になります。家族構成などにもよりますが、お考えになったほうが良い方もいらっしゃると思います。

ご家庭で、たまにドアノブや電化製品をさわるとビリッくることがありますが、それは漏電しているからです。ごく少量ですから、ブレーカーが落ちるまでにはいきません。そういうときは、最初なるべく右手からさわると電気が逃げて心臓に流れません。左手だと心臓を通して流れて危険ことがあります。気をつけてください。

丸山隆志

平成6年に入会して、年男スピーチは2回目です。23年は団塊の世代まっただ中です。競争の時代を歩んで参りました。



昔は正月は神社にお参りに行っていました、お願いしても結局は自分がやらなきゃ駄目なので、最近では正月はテレビ観戦で駅伝やラグビーなどを楽しんでいます。百人一首も素晴らしい反射神経で一種のスポーツのようで、毎年楽しんでいます。

私は建築部門で、東京オリンピックや新潟地震など建築ブームのような時代にこの職業を選んだわけですが、最近建築も国民の信頼を失うようなことが

ありまして、最近は国民総生産5%まで減っております。必要なものが整ったということなのでしょうが、最近困っているのが、建築基準法が昨年6月に改正になりました。それは技術的な改正ではなく、いかに国民に信頼されるか、倫理的な改正であります。一部の人の行動のせいで大変困っております。いずれにせよ、最近の建築は新しいものを建てるよりもなるべく長くもたせようということが多くて、建築部門の方からみると発展的ではないのですが、何とかそれに応えようと頑張っております。

私は趣味としてソフトテニスに携わっておりまして、スポ少の監督などやらせて頂いております。たまたま素晴らしい子供に巡り会えまして、3年前全国優勝することが出来ました。スポ少の監督をしているおかげで子供から学ぶことが多く、子供たちだけでなく私も為になっております。

最近頭にあるのは年金問題です。23 年生まれは 64 歳にならないともられないようです。もう一頑張りしなくてはならないなと思っております。

委员会報告

出席委員会

● ● スマイル

真島 吉也君 佐藤 孝子君 丸山 隆志君

塚原 初男君

◎年間皆出席

24 年 齋藤 昭君 12 年 嶺岸 禮三君

9年 本間喜美子君 7年 石田 雄君

12月100%以上出席者

200% 藤川享胤君

175% 丸山隆志君 真島吉也君 佐藤孝子君

150% 樋渡美智子君 本間喜美子君 本間昭吉君

加藤恒介君 嶺岸禮三君 越智茂昭君

齋藤 昭君 佐々木喆彦君 白幡憲一郎君

富樫松夫君 富田喜美子君

125% 青柳孝治君 榎本政規君 秦 幸助君

石田 雄君 樫野隆博君 迎田 健君

桜井 隆君

100% 加藤 功君 阿部純次君 加藤 賢君

御橋義諦君 若生恒吉君 塚原初男君

出席委員会

● ● 出席報告 (1/15) ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

会 員 数	出 席	出 席 率	前々回 確定出席率
46 名	32 名	76.19%	72.09%

●メイクアップされた方

藤川 享胤君 加藤 功君 御橋 義諦君

高橋 良士君 若生 恒吉君 本間喜美子君