



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE

2017～18年度テーマ

中村ロータリークラブ

例会記録 (2017～2018)

会 長/松 田 基	創 立/昭和38年10月2日
幹 事/荒 川 泰 士	例会日/水曜日 12:30～13:30
会報委員長/星 野 努	例会場/新ロイヤルホテル四万十 事務所/四万十市中村小姓町46番地 中村商工会館2F TEL 0880-35-4551 FAX 0880-35-4553 ●ホームページ http://www.nakamura-rc.com/

週報 No.2507

第2638回 平成29年8月30日(晴れ)

本日のプログラム：ゲストスピーチ 浜崎有希子様 (森下病院管理栄養士)
9月6日(水) のプログラム：高知第Ⅱ分区ガバナー補佐 掛水洋一郎様
9月13日(水) のプログラム：ゲストスピーチ

【会長挨拶】 松田会長

- ・本日のゲストは、森下病院管理栄養士の浜崎有希子さんです。のちほどスピーチをお願いします。
- ・今年の夏は全国的に天候不順で日照不足のようです。日本気象協会によると、8月は東京で連続20日以上降水観測は40年ぶり。こちらでは逆に水不足で農作物へ影響が出ている。
- ・農業は日本経済にとって成長分野の一つであり、主要産業の地域も多い。農業法人を設立する地域金融機関もでてきた。6次産業化は地域経済活性化のカギを握っている。そんな中、近年、技術革新「デジタル農業」が注目されている。地中に埋め込まれたセンサーが土の成分を分析し、コンピュータによる最適な土壌管理で農作物の成長不足を補う。農業とデジタル。従来の発想を超えた融合で新しい取り組みが生まれている。金融界のフィンテックと似ている。デジタル農業の事業安定化には費用対効果など課題もあるが、ぜひとも育てて貰い、高知県の強い産業にしていきたいと思っております。

【幹事報告】 荒川幹事

- ・9月のロータリーレート 1ドル→109円
- ・米山梅吉記念館より
賛助会員募集について 年/3000円
- ・昨年度地区大会実行委員長前田直俊氏より
地区大会記録 拝受
- ・ロータリーの友事務所より
ロータリーの手引き書
- ・日立北RCより
第14回選抜野球大会開催資料
- ・四万十RCより 週報拝受
- ・四万十川ウルトラマラソン実行委員会より
委員長及び副委員長選任の報告
- ・ロータリーの友地区代表委員 三浦聖人より
「友」ホームページにおいて、ロータリーの友月間の卓話支援材料として、パワーポイントと手引書掲載のお知らせ
- ・来週の例会終了後、クラブ協議会を開催します。出席義務者はお残り願います。



【本日のプログラム】 ゲストスピーチ 浜崎有希子様（森下病院管理栄養士）



「夏バテに負けるな！

～原因を知って、生活習慣を見直していこう～

皆さんこんにちは。

さて、夏バテとは？ 「からだがだるい」「食欲がわからない」「眠れない」などがあります。

夏バテになる原因としては、暑い屋外から冷房の効いた室内や車内との温度差や、冷たいものの飲み過ぎ食べ過ぎなどで自律神経の乱れが起こります。また、多量の汗をかくことによる水分不足や、熱帯夜による睡眠不足で日中の疲労を回復することが出来ず、疲れが溜まり夏バテになります。

夏バテにならないようにするには、食事と生活習慣を見直すことが大切です。バランスのよい食生活、水分補給、睡眠、適度な運動をとる。

食事面では、ビタミン・ミネラル・たんぱく質の摂取、ビタミンB1をサポートするアリシンと硫化アリル、疲労回復効果のあるクエン酸などを摂る。

食べ物でいうとビタミンB1の多い「豚肉・うなぎ・玄米・大豆など」、アリシン、硫化アリルが多い「にんにく・ねぎ・たまねぎ・ニラなど」、クエン酸が多い「梅干し・酢・キウイ・トマトなど」を効果的に摂る。豚の生姜焼きなどの料理は組み合わせもぴったりである。

水分補給では、普段は水や麦茶などを飲み、運動などでたくさん汗をかいたときには、水分と

同時に塩分なども補給できるスポーツドリンクを飲むようにする。ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎは糖分過多なので注意する。また、ビールなどのアルコールは脱水作用があるので、逆効果です。水分補給は、「飲むタイミングは早め、こまめに！」を心がけて下さい。

睡眠では、冷房の設定温度を下げ過ぎない。直接風を身体にあてない。一晩中冷房はかけず、タイマーにするなど、眠りの質を上げる工夫をする。

また、夏場こそ、お風呂がオススメで、38℃くらいのお風呂に10～15分つかると身体が温まり胃腸が弱るのを防ぎ、リラックス効果もあります。ストレスを減らすことで夏バテにも効果が期待できます。

軽く汗ばむ程度の適度な運動をしましょう。まずは2～3日に1回、20分以上を目安に、運動前にはしっかり水分補給も忘れずをお願いします。

夏はよく汗をかくので、痩せると思いがちですが実は、代謝の落ちる夏場は太りやすいです。暑いから体力を付けなきゃと食べ過ぎは禁物です。

生活習慣を見直しながら、夏バテしない健康な身体づくりを心がけましょう！

ご清聴ありがとうございました。

【ニコニコ箱】

大杉（幹）会員：今期も昨年と同様に野球同好会への寄付をお願いします。

奉加帳を回覧しますのでよろしくをお願いします。

一藤会員：大塚会員の代打で出席報告をさせていただきます。

【出席報告】 ・会員総数48名（免除会員5名）

・本日の出席/20名 53.33%

・先週の訂正 M6 63.64%→77.27%