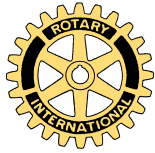


THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



創立 1954年3月8日
承認 1954年3月30日

例会日時 毎週月曜日
12:30 ~ 13:30
例会場 刈谷市新栄町3の26
刈谷商工会議所内
事務所 TEL <0566>22-2111
FAX <0566>25-2111
メール kariyarc@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 岡本 巧
幹事 神野 公秀
会報委員長 兵藤 文男

2009 ~ 2010年度 国際ロータリー John Kenny (ジョン・ケニー) 会長テーマ

The Future Of Rotary Is In Your Hands ロータリーの未来はあなたの手に

(この会報は、地球環境保全に考慮し再生紙を使用しています。)

第2678回例会プログラム

[当年度=38回目; 当月=1週目]

2010年(平成22年) 6月7日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉
- 12:28 1. チャイム
- 12:30 2. 点鐘……〈会長〉
3. 開会宣言
4. 国歌斉唱
5. ロータリーソング斉唱……奉仕の理想
6. 講師・ゲスト並びにビジター紹介
7. 食事
- 12:45 8. 会長挨拶並びに会長報告
9. お祝い
(誕生日祝・結婚記念日祝・入会記念日祝)
10. 幹事報告
11. 出席報告
12. 委員会報告
13. ニコニコボックス報告
14. 次週並びに次々週のプログラムの予告
(6/14) ……クラブ協議会
次年度委員会別事業計画の検討
(6/21) ……クラブ協議会
現理事挨拶
- 13:00 15. 本日のプログラム
卓話 「かんたんにできるメタボ改善運動」
講師 株式会社ユタカファーマシー
管理栄養士 木下 裕美 様
(紹介者 南 健 会員)
16. 謝辞
17. 点鐘……〈会長〉
18. 閉会宣言
- 13:30 19. 散会

ビ ジ タ ー

加藤 知成 様 (東知多 RC)

ゲ ス ト

株式会社ユタカファーマシー
HB 推進グループ副リーダー
HS 担当薬剤師 清水 一郎 様

出 席

会員総数 93名 出席免除 24名
出席義務者+免除者の内例会出席者 85名
欠席 9名 出席率 89.41%
前々回 (5/24) の修正出席率 100%

委 員 会 報 告

1)国際ロータリー第2760地区の大澤ガバナーより「口蹄疫被害救援支援金に関するお願い」が来ております。刈谷クラブの会員の皆様のご支援を、よろしくお願い致します。

会 長 あ い さ つ

岡本 巧



口蹄疫(こうていえき、学名 *Aphthae epizooticae*、英語: foot-and-mouth disease、通称 FMD)は、家畜の伝染病のひとつ。偶蹄目(豚、牛、水牛、山羊、羊、鹿、猪、カモシカなど蹄が二つに割れている動物)およびハリネズミ、ゾウなどが感染する口蹄疫ウイルスによる感染症。日本では家畜伝染病予防法において法定伝染病に指定されており、対象動物は家畜伝染病予防法により牛、めん羊、山羊、豚が指定されているほか(家畜伝染病予防法2条)、同施行令で水牛、しか、いのしが追加指定されている(家畜伝染病予防法施行令1条)。国際獣疫事務局(OIE)リスト疾病に指定されて

いる。

この病気は高い伝播性、罹患した動物の生産性の低下、幼獣での高い致死率という特徴を持つ。感染が確認された場合、他の家畜への感染拡大を防ぐため、罹患した患畜は発見され次第殺処分される。また他地域の家畜への伝播を防ぐため、地域・国単位で家畜の移動制限がかけられることから、広い範囲で畜産物の輸出ができなくなる。これらによる経済的被害が甚大なものとなるため、畜産関係者から非常に恐れられている病気である。

アジア、中東、アフリカ、南米地域を中心に毎年世界各地で発生している。日本では2000年3月12日、約92年ぶりに宮崎県宮崎市でO型の口蹄疫の発生が見られた。また2010年4月20日に、宮崎県児湯郡でO型の感染が確認された。

お 祝 い

銀婚式のお祝い



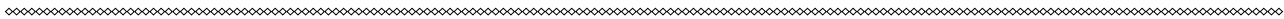
毛 受 豊 会 員

還暦のお祝い



廣 根 実 会 員

- 6月の会員の誕生日…池田憲司、伊藤正宣、権田銀弘、廣根実、磯村達男、下谷敏朗、神野公秀、中松健一会員。
- 配偶者の誕生日…太田弘子（保）、大竹康江（憲治）、橋良国（典子）、杉浦條（文雄）、津田繁子（鎮輔）、嶋津百合子（孝久）、神野弥生（公秀）、角谷典子（広高）様。
- 6月度結婚記念日…杉浦文雄、白濱重人、毛受豊、神野公秀会員。
- 6月度入会記念日…小林祥浩、杉山欣輝、塚本幸夫、廣根実、横山宜幸、伊藤正宣、内藤正、萩田繁、木村和司会員。



卓 話



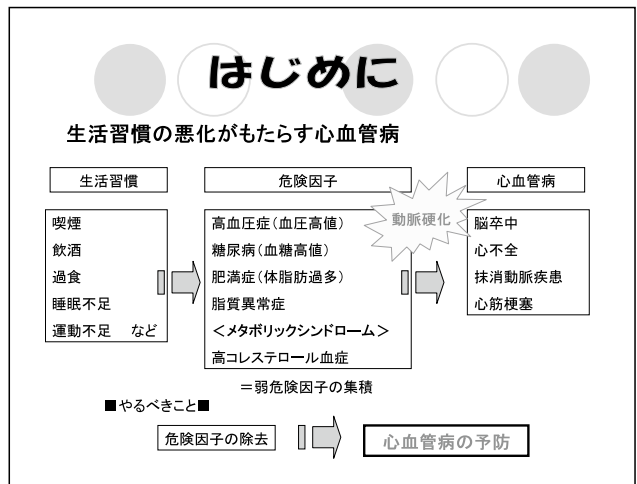
「かんたんのできるメタボ改善運動」

株式会社ユタカファーマシー
管理栄養士 木下 裕美 様

メタボ改善で心血管病の予防を!!

メタボ改善のための日常での運動

(株)ユタカファーマシー
管理栄養士 戸田裕美



メタボ予防・改善に必要な運動量

厚生労働省 エクササイズガイド2006より

メタボ予防に効果のある運動量

「週23エクササイズの活発な身体活動(運動・生活活動)！
そのうち4エクササイズは活発な運動を！」

「1日1万歩≒90分≒8km」の生活活動！

メタボ改善に効果のある運動量

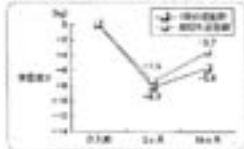
「週23エクササイズの活発な身体活動(運動・生活活動)！
+10エクササイズの運動を！」

週5日は、息のはずむ程度の30分の速歩を実践する！
または、今の歩行量にプラスして、1日3000歩多く歩く！

効果的な運動実施時間

運動継続時間の違いが
体重減少に及ぼす影響

一時的な運動効果は高く、一日あたり30〜40分間の短時間運動がより効果的であることが、動物実験の結果、10分ずつの短時間による運動が効果的であることが示されています。長時間の運動よりも短時間の運動が効果的であるとされています。



肥満解消のための運動

身体活動量に相当する体重別エネルギー消費量

体重	45kg	50kg	55kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	45kcal	50kcal	55kcal	70kcal	80kcal	90kcal

※ 安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー消費量

運動

- 軽いジョギング/ランニング 20分
- 速歩 15分
- エアロビクス 15分
- 水泳 15分
- サイクリング 15分
- 体操 15分

生活活動

- 歩行 30分
- 手洗い 15回
- 自転車 15分
- 掃除 15分
- 買い物 15分
- 洗濯 15分

例) どれだけの運動量と一緒に??

- バナナ1本 90kcal
- おにぎり 180kcal
- 焼そば 300kcal
- ラーメン 510kcal
- かつ丼 930kcal

お酒のエネルギー量

品名	アルコール量	エネルギー量	アルコール量	エネルギー量
ビール	500ml	140kcal	100ml	28kcal
ビール	300ml	84kcal	60ml	16.8kcal
ビール	200ml	56kcal	40ml	11.2kcal
ビール	100ml	28kcal	20ml	5.6kcal
焼酎	500ml	200kcal	100ml	40kcal
焼酎	300ml	120kcal	60ml	24kcal
焼酎	200ml	80kcal	40ml	16kcal
焼酎	100ml	40kcal	20ml	8kcal
焼酎	50ml	20kcal	10ml	4kcal
焼酎	25ml	10kcal	5ml	2kcal
焼酎	12.5ml	5kcal	2.5ml	1kcal
焼酎	6.25ml	2.5kcal	1.25ml	0.5kcal
焼酎	3.125ml	1.25kcal	0.625ml	0.25kcal
焼酎	1.5625ml	0.625kcal	0.3125ml	0.125kcal
焼酎	0.78125ml	0.3125kcal	0.15625ml	0.0625kcal
焼酎	0.390625ml	0.15625kcal	0.078125ml	0.03125kcal

★おすすめおつまみ★



望ましい1日の飲酒量

望ましい1日の飲酒量は、男性は1日1回、女性は1日1回程度です。

最後に

メタボ脱出のためには...

ユタカ管理栄養士にご相談ください！



食事の改善&運動の習慣化

ご清聴有難うございました