



世界へのプレゼントになろう！

つくば学園RCは創立30周年を迎えます。

TSUKUBA GAKUEN ROTARY CLUB DISTRICT 2820 R.I.

It is the 30th year since 1986

12月10日（木）例会報告

Index

点鐘・会長挨拶／幹事報告・Wピン授与・「この指とまれ」／ニコニコBOX・出席報告
卓話・辻本健彦 様／常総豪雨災害支援金御礼／第5回 30周年記念事業委員会／お客様紹介

齊藤 修一 点鐘・例会 12月10日



皆さんこんにちは。本日は常総市豪雨災害支援の御礼に義援金をRCから贈らせていただいた、つくば青年会議所のメンバーが来てくれました。2015年理事長久保田泰隆さんと2016年度理事長の齊藤悠介さんです。また、本日の卓話はダイエットのお話ですので、皆さん参考になるお話が沢山聞けるとおもいます。真剣に聞いてくださいね。



本日はアネックスでの開催でした

篠崎 忠志 幹事報告・飯田 正行「Wピン授与」



「ワールドクラス」のピン

K.R.ラビンドランR I会長の「ワールドクラス」のピンの授与です。このピンは、ガバナーの皆様と一緒にワールドクラスの取り組みに応え、昨年度個人として寄付を下されたクラブ会長のものだそうです。素晴らしい！

幹事代理報告では移動例会を報告いただきました。 以上



本日は浦里幹事のピンチピッターでした ^^



「この指とまれ」プロジェクト賛助金 小城 豊

ニコニコBOX・出席報告 12月10日



大里 喜彦	辻本Dr、本日はありがとうございます。 当時は一生懸命痩せました！ なぜでしょうか？ 10kg痩せたのに、最近5kg増えてしまいました。
高田 稔美	辻本先生、卓話ありがとうございました。 毎日忘年会なので、来年からと言わず、今日からエネルギーを意識して生活することにします。
村上 義孝	ケアマネジャー国家試験、本日午前10時に合格発表があり、無事に一発合格となりました。約8倍の難関でした。 施設のスタッフの協力に感謝します。
～本日のニコニコ～ 4,000円	ニコニコ合計額 : 604,000円



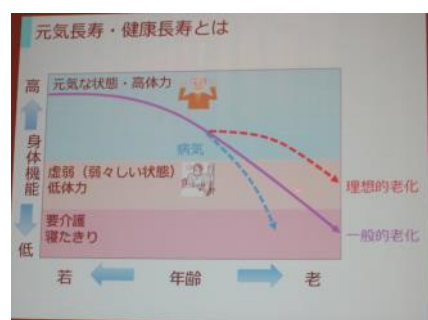
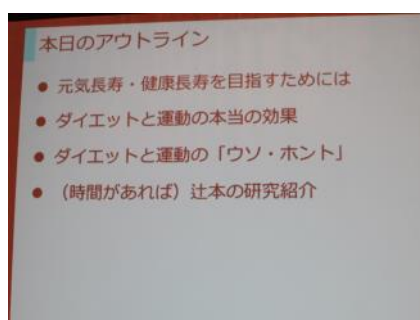
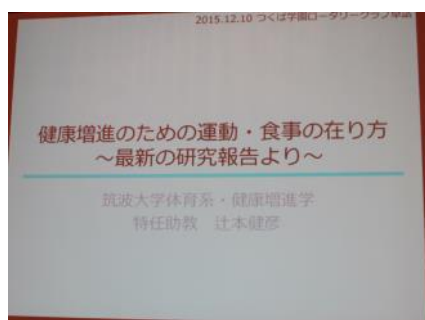
会員数	出席数	欠席数	内無断 欠席数	出席免除	メイク ゲスト	出席率
75名	50名	25名	2名	4名	4名	76.05%

卓話・辻本健彦様／中山正巳



紹介者 中山 正巳

筑波大学 体育系 特任助教授



項目	危険度 (95%信頼区間)
♀女性	0.94 (0.76 - 1.16)
○75歳以上	2.49 (1.99 - 3.11)
○高血圧 (あり)	1.28 (1.04 - 1.57)
○脳卒中 (あり)	1.53 (1.10 - 2.12)
♀心疾患 (あり)	0.88 (0.63 - 1.25)
♀糖尿病 (あり)	1.07 (0.76 - 1.50)
♀脂質異常症 (あり)	0.92 (0.74 - 1.14)
○骨力低値 (男性30kg未満, 女性20kg未満)	1.45 (1.17 - 1.80)
○歩行速度低値 (1.0m/秒未満)	1.48 (1.15 - 1.90)
○低アルブミン (栄養不足)	4.50 (2.80 - 7.23)
○低ヘモグロビン	2.12 (1.60 - 2.81)

資料と新聞, 2015



卓話 辻本 健彦 様



健康寿命を延ばすためには

- 歳をとらない → それは無理！
- 血圧をコントロール → 肥満予防・塩分控えめ
- 握力を維持する → 筋トレ
- 早く歩く → 有酸素運動
- 栄養不良に気をつける → タンパク質をしっかりと

今の自分に必要なものはなんだろう？



肥満を解消するための方法

- 食習慣改善
 - 筑波大学式スマートダイエット
 - 食事制限
 - O○ダイエット
- 運動実践
 - 有酸素運動
 - 筋力トレーニング
- 外科手術
 - 胃バイパス
 - バローン
 - 脂肪切除・吸引

効果

②

③

①

特例な例です...

働き盛りの大人たちには2つの道がある・・・。皆さんはどちらの道ですか？

「ダイエット」の意味

ダイエット (diet)

1. 規則的に用意されたり食べられる飲食物
2. 食習慣
3. 特定の理由でおこなわれる食事内容の規定
4. 体重を減らすための飲食による方法

ダイエットとは「食習慣」「食事内容」を指す言葉であり、ちまたで言われているような「運動によるダイエット」は、本来の使い方からすると誤りである

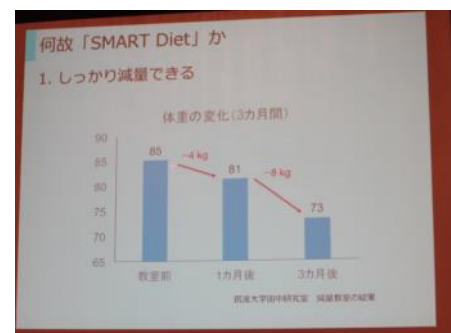
減量の基本は「エネルギーバランス」

(例) 1カ月で2kgやせるためには？

2kgの脂肪 = 7500kcal × 2 = 15000kcal

15000kcal ÷ 30日 = 500kcal/日

消費エネルギー	2500kcal
現在の消費エネルギー	2000kcal
摂取エネルギー	1500kcal



何故「SMART Diet」か

2. 自身の行動に気付く

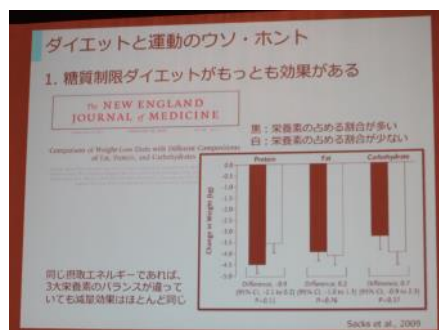
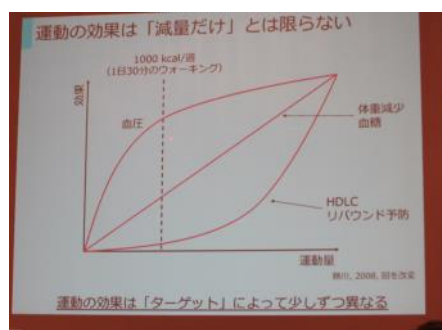
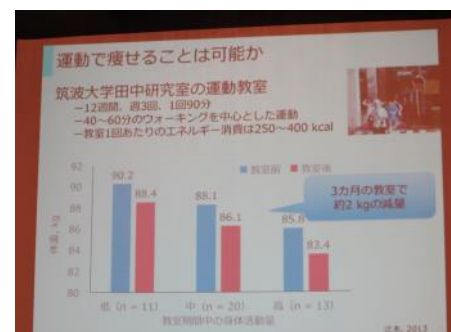
食べたものを全て書き出す
食材を4つの群に分けて記載
群・食材ごとに食べた量(カロリー)を計算

自分が「何を」「どれだけ」食べたかが一目瞭然！
やみくもに食べる量を減らすのではなく、過不足に応じて食べる量を調整し、結果的に減量できる

何故「SMART Diet」か

3. (人によっては) リバウンドしにくい

- しっかり減量できるから、少々戻っても大丈夫
- 自分で考えて献立(メニュー)を考えるようになるから、少し体重が増えても自力で戻すことが可能



ダイエットと運動のワソ・ホント

1. 糖質制限ダイエットがもっとも効果がある

【メリット】

- 多くの場合、食事内容が炭水化物に依存しているため、糖質制限をするだけで大幅なカロリーカットになる
- 簡単な方法である

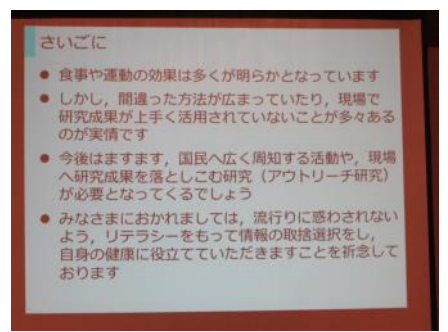
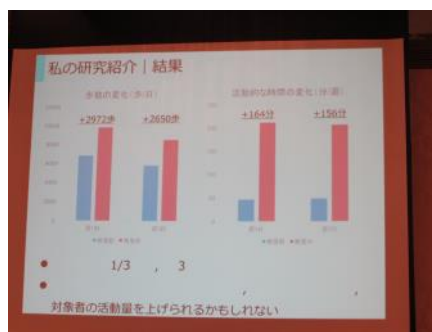
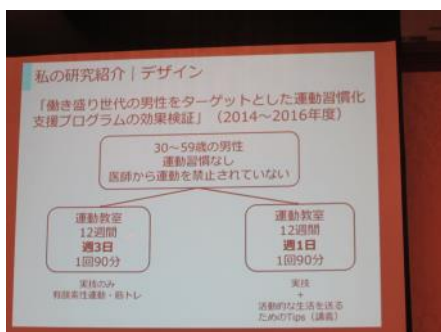
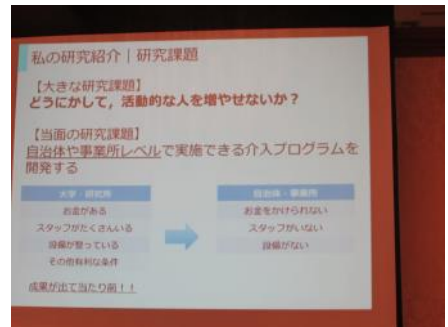
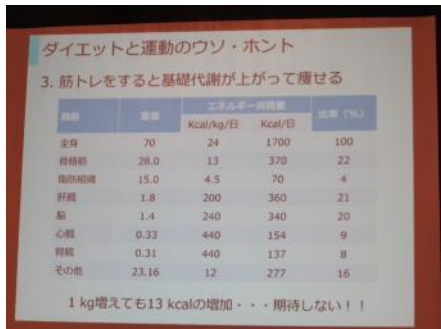
【デメリット】

- 脂肪が分解され、ケトン体を生成する(口臭・体臭)
- タンパク質の異化(分解)が進みやすい→筋量低下
- タンパク質を多く摂取すると、腎機能に悪影響

WHO/FAO/UNU, 2007

「 SMART Diet 」チャレンジしてみてください^^

卓話 辻本 健彦 様 / 常総豪雨災害支援金御礼



卓話 ありがとうございました ^^



常総豪雨支援金御礼 つくば青年会議所 久保田泰隆理事長・齊藤悠介次年度理事長

第5回 30周年記念事業委員会



実行委員長 飯田 正行



30周年記念式典の追い込みです ^^



3月5日（土）の30周年式典に向けて準備万端です ^^

お客様紹介



筑波大学 特任助教
辻本 健彦 様



米山奨学生
賈 瀟 様



JC 久保田泰隆 理事長
齊藤悠介 次年度理事長

つくばオールロータリアンFacebook同好会は、つくばの3クラブのロータリアンとローターアクト、インターアクトの情報などをFacebook上で共有しています。皆様、ぜひご活用ください。
(つくば学園・つくばシティ・つくばサンライズ・ローターアクト)

4つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか



友好クラブ

京都山城ロータリークラブ（第2650地区）

Rotary 2015-16 年度 RI テーマ



世界へのプレゼントになろう

「知ってもらおう！ロータリー活動（^0^）/」

つくば学園ロータリークラブ

〒305-0047 茨城県つくば市千現2丁目1番6

つくば研究支援センターA28

電話 029-858-0100 FAX 029-858-0101

例会日 木曜日 12:30~13:30
例会場 「オークラフロンティアホテルつくば」
つくば市吾妻1丁目1364-1

ホームページもご覧下さい
<http://www.46gama.com/>