



# Yonago East Weekly

●創立/1968年4月24日 ●事務所/米子市西福原1-1-55 ホテルサンルート米子 Tel (0859) 32 - 5532  
●例会日/水曜日12:30~13:30 ●例会場/ホテルサンルート米子市西福原1-1-55 Tel (0859) 33-0911  
●会長/井上賢明 ●幹事/岩崎 浩 ●会報/荒川圭三

## 出席報告

会員数75名 出席数 49名 欠席数 21名  
出席免除会員 5名(荒川(雄)君、村上君、松本(正)君、妹尾君、高林君)  
出席率 70.83 %  
補正出席率前回 10/6 81.94 % 9/22 80.00%

## 欠席者

芦立君、足立(博)君、安達君、藤尾君、秦野(一)君、林君、加来君、木美君、小土井君、松本(啓)君、宮永君、長棟君、野津君、佐田山君、鷺見君、田淵君、高橋君、丹藤君、内田君、吉岡君、安井君

## ビジター

### メーキャップ

井上(賢)君、宮本君、永見君、植田(昭)君(10/1地区大会ゴルフ)、足立(日)君、荒川(圭)君、秦野(愛)君、細田君、井上(賢)君、井上(博)君、井上(雄)君、石井君、池淵君、岩崎(浩)君、川端君、

木美君、小谷(隆)君、小土井君、宮本君、永見君、長棟君、新納君、野坂(美)君、野津君、小田君、小椋君、坂口君、杉本君、田淵君、種田君、戸田君、上森(明)君、上森(英)君、梅田君、吉岡君 (10/3地区大会)、井上(博)君(10/14米子中央) 池淵君(10/16IA 鳥取県ブロック協議会)

## 今週のお祝い

本人誕生祝 : 3日小椋理佳君 11日川端恵美子君 18日岩崎浩君 19日 安達充君 24日小田浩一君

**スマイルBOX** 21,000円 (333,000円)

本人誕生祝:小椋君、川端君、岩崎(浩)君、小田君 夫人誕生祝:細田君、井上(博)君 山陰合同銀行合同白鳥会ゴルフコンペ準優勝:細田君 平井鳥取県知事の講演会開催致します。よろしくお祝い致します。:杉原君

## 会長挨拶

チリの落盤事故の件で、一人目の救出を例会が始まるまでに何とか見ることができないかなと願っていましたが、正午過ぎてからだということで、もうすでに奇跡の生還を果されているのかもしれない。

発見されるまでに17日間、よくぞ生き延びたなと思うわけです。30畳の広さで、33人が高温多湿、少ない食糧の中で、皆が10キロ以上痩せたりする中で、誰かリーダーシップをとってきちんと食料を分けて頑張っていたことを何かの新聞で読みました。

家族、恋人とでも24時間一緒に狭い中で過ごすということはとても私には耐えられないと思うわけです。人間というのはすごいなと思うと同時に、家族愛、リーダーシップのあり方について、ロータリアンとして、企業人として学ぶことも多いのかなと思います。

今日は、このニュースで持ちきりだと思えますけど色々なことを見ながらまた参考にさせてもらってロータリーの中で、企業の中で参考にして生かしていけたらなと思っています。

## 幹事報告

1. 地区大会のお礼文書
2. 第9回米子市中学生作文コンテスト 名義後援承認 (米子市教育委員会)
3. 例会変更のお知らせ  
米子南RC10/25(月)夜間例会 ビジター受付あり  
鳥取北RC10/26(火)移動例会            "  
境港RC 10/26(火)夜間例会            "



# Let's Join!

## すすんで参加しよう!

## 《プログラム》

### 「低炭水化物食ダイエットの勧め」



吹野内科消化器科小児科クリニック  
吹野陽一 先生

私は米原で開業しています。今日は伊藤先生からの紹介で、こういう機会をいただきました。今日のタイトルですが、脱メタボにつきます。世の中ダイエットについてはテレビ番組等で沢山あります。根本的にはエネルギー収支を考えれば理屈は簡単なことです。

肥満には二通りありまして、内臓脂肪と皮下脂肪があります。悪いのは内臓脂肪のほうで、つきやすく落としやすいという性質があります。摂取して余ったエネルギーは脂肪になるわけですが、昔は単に脂肪をためているだけだと考えられていました。実は色々なホルモンを出していることがわかってきました。脂肪細胞が太ってきますと悪いホルモンがいっぱい出てきます。一つは血栓を作りやすくしたり、糖尿病になりやすくしたり、血圧を上げたりと悪いことだらけです。この脂肪細胞を5～10%減らすと、これらのホルモンが正常化してくるということがわかってきました。ということはダイエットのポイントは5～10%の体重を落とすというところからスタートします。

日本人は先天的に痩せにくい遺伝子を持っている人が3分の1あるといわれています。なかなか頑張っても痩せないというのはこういう人たちだろうと思います。痩せるためにどうしたらいいだろうかということですが、とにかく口から入るものを減らすことです。日本人の典型的な余剰エネルギーはだいたい150キロカロリーといわれています。これは、ご飯で茶碗一杯、缶ビール一本、運動で減らそうかと思うとウォーキングで60分必要です。このことを考えますと食事を減らすほうが、はるかに楽です。

ダイエットの方法論ですが、まずは目標設定して記録を取ることが大事です。まず1日500キロカロリーの節約を目指します。これを2週間しますと7000キロカロリーになります。この7000というのが脂肪の1キロ分に相当します。3カ月すると6キロの減量ができるという理屈です。この3カ月でダイエットするところが重要です。通常の食事で、ご飯を半分残すとだいたい目標値に収まります。

具体的な方法として、京都府立医大の吉田先生がキャベツダイエットを提唱されています。これは非常にいい方法だと思います。ご飯の代わりにキャベツを食べる。ノンオイルドレッシングで食べるというのを勧めています。野菜ならいくら食べてもカロリーがありませんので夜中に食べていただいても結構です。結局、葉物野菜なら何でもいいので冬は鍋がいいです。痩せてくると筋肉も落ちます。筋肉が落ちると基礎代謝も落ちますのでたんぱく質をしっかり取る必要があります。

あと運動ですが、筋トレをすると成長ホルモンというホルモンが出ます。なおかつ脂肪を分解して二つに分けます。その割ったものを燃やすのが有酸素運動です。したがって順番としては筋トレをしてから有酸素運動をするべきです。

最近、糖質制限食という糖尿病の食事療法というのが認知されてきましたのでご紹介します。従来の糖尿病の食事というのは炭水化物が半分以上占めていたのですが、血糖値を上げるのは炭水化物だけなので、炭水化物の主食を抜いていくという方法論です。つまるところ、先ほどのキャベツダイエットと同じ方法論であるということです。

糖質制限食は昼だけ炭水化物をとって夜と朝はその炭水化物を抜くだけです。アルコールもそんなに気にしなくてもいい(できたら蒸留酒がよい)ので、結構簡単です。アルコールの後の、しめとしてラーメン、お茶づけはすべてを台無しにしますので気をつけてください。

---

### 今後の行事予定

10月27日 クラブ協議会 18:30～ 3Fあやめなでしこ

11月 3日 休会 (法定休日)

11月24日 年次総会

12月22日 クリスマス家族会