



雛まつり (霞蓮雛人形)

会長 楠 英夫 幹事 楢戸 憲一

- 例会場 L'AUBE kasumigaura
TEL.029-875-8888
- 例会日時 火曜日 12:30~13:30
- 事務局 土浦市真鍋1-2-6 金塚ビル3F
TEL 029-823-4524 FAX 029-869-9006
- ホームページ <http://tsuchiura-south-rc.com>
- Eメール t_minami@lapis.plala.or.jp

2023~2024年度
国際ロータリーテーマ



世界に希望を生み出そう

2024年2月20日 27号
2024年2月13日 第2例会報告



地区 HP



地区行事予定

- | | | | |
|--------------------------|-------------|-------------------------------|----------------------|
| 1. 点 鐘 | 楠英夫会長 | 8. 来賓卓話 | |
| 2. ロータリーソング斉唱
(奉仕の理想) | | | NPO 法人 日本食育協会 比企紀代美様 |
| 3. 来賓紹介 | 楠英夫会長 | 9. 出席状況報告 | 出席委員会 |
| 4. 幹事報告 | 楢戸憲一幹事 | 10. 点 鐘 | 楠英夫会長 |
| 5. 結婚記念日の紹介 | 親睦活動委員会 | 11. ロータリーソング斉唱
(それこそロータリー) | |
| 6. 委員会報告 | | | |
| 7. ニコニコ BOX の発表 | 吉田正一副 S A A | | (司会進行：山口裕由 S A A) |

本日のプログラム
飯野豊会員の卓話でございます。

次週のプログラム
2月27日(火)の例会は、勝田達也会員の卓話でございます。

出席状況

会員数	出席数	出席免除	出席率	全員出席卓	3名以上欠席卓	メイクアップ	出席訂正率
名	名	名	%	卓	卓	名	%
87	59	5	71.08	1・2・3 4・8	10・11・16・17	5	77.11

【委員会報告】

職業奉仕委員会

福田 昭一 委員長

本日（2月13日）は優良事業所見学会となります。

中山工業株式会社，株式会社坂田園芸を見学，その後「浦」にて懇親会となります。参加される皆様，どうぞ宜しくお願い致します。

【来賓卓話】

NPO 法人 日本食育協会 比 企 紀 代 美 様

（評議員・上級食育指導士・スポーツ食育アドバイザー・歯科医師）



皆様こんにちは。コロナ禍でなかなかお会いすることが出来ず，本日は大変嬉しく思います。本日は「年を重ねれば重ねるほどたんぱく質が大事！」中でも大豆たんぱく質の大切さについてお話させていただきます。

たんぱく質が多く含まれている肉類，1kgのお肉を作り出すためには10kgの塩が必要といわれるぐらいこれからはお肉の供給が難しくなる可能性があります。一方大豆はお肉よりも供給しやすい食物です。体にも非常に良く，安価に供給することが可能です。では大豆の良いところを含め，分かりやすく説明させて頂きたいと思います。

① 大豆の栄養素

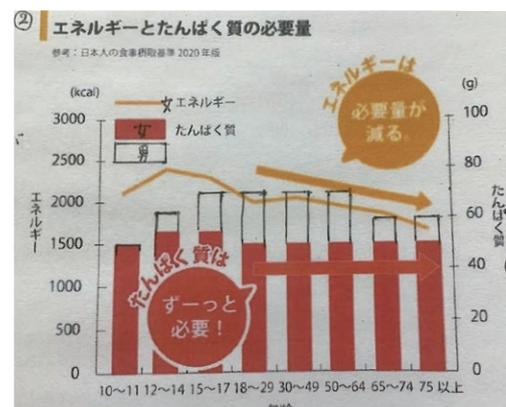
大豆は「畑の肉」と言われています。

人体に必要な9種類の必須アミノ酸のバランスが良く，たんぱく質・脂質・糖類・ビタミンB1・ビタミンE・葉酸・カリウム・マグネシウム・カルシウム・リン・鉄・亜鉛・銅などが含まれています。

② エネルギーとたんぱく質の必要量

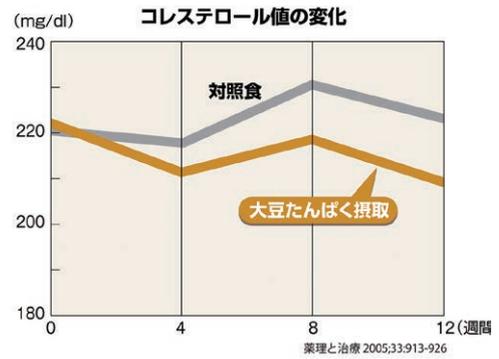
年齢と共に必要なエネルギーは低くなるが，たんぱく質は生涯同じ量が必要！ 男性は15歳以降1日65g，65歳以降1日60gが必要です。食品に含まれるたんぱく質の量は，肉・魚で約1/4～1/5，一方大豆は約1/3と割合が高いのです。高齢になればなるほど筋肉が必要となります。その筋肉の合成にたんぱく質はとても大切なのです。60歳以上になると1回の食事

で20g以上のたんぱく質がないと筋肉合成は進みません。最近の研究で，高齢になると筋肉分解酵素の働きが強くなるようです。この酵素の働きを大豆たんぱくが押さえてくれるのです。



③ コレステロール値の変化

動脈硬化の大きな原因の一つがコレステロールです。大豆たんぱくを摂取すると血中コレステロール値が下がります。大豆たんぱく質の胆汁酸排出作用によるものと考えられています。コレステロールは細胞膜やホルモンの材料になる大切な成分です。ただし増えすぎると動脈硬化を招きます。また肝臓ではコレステロールを原料として胆汁酸が作られます。



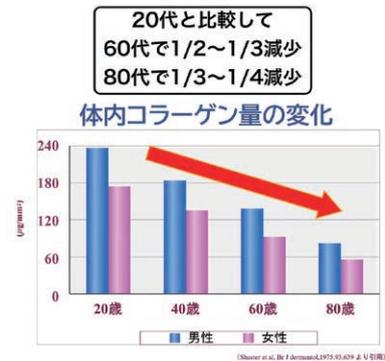
④ コラーゲンは全身に必要

筋膜の約80%、靭帯の約90%がコラーゲンです。体内でコラーゲンを合成するのに必要な栄養素は、たんぱく質・ビタミンC・鉄となります。



⑤ 体内コラーゲン量の変化

コラーゲンは、皮膚や骨などの組織を作る、肌のハリやみずみずしさ、骨や関節のしなやかさを保ち、血管（動脈壁）の弾力性の維持や傷を修復する働きをします。勘違いしやすいのは、コラーゲン食品を摂取するとそのまま体のコラーゲンとして働くのではなく、必ず摂取したコラーゲンは一度分解して合成しなおすのです。そして合成する能力は加齢とともに低下していきます。



⑥ 1日8000歩、そのうち20分の早歩き

やみくもにたくさん歩くのではなく、中強度程度の運動が大切です。若さを保つためには運動、特に歩くことがとても大切です。

今回の卓話から少しでも皆様の健康にお役に立てれば幸いです。本日は、ご清聴ありがとうございました。

1日8000歩、そのうち20分の早歩き
早歩き: 安静時の代謝量を1とした時、代謝量が3以上となる速度
=時速4km-5.6km程度

歩数	距離	予防・改善できる可能性のある病気・病態
2000歩	1.0km	ねたきり
4000歩	2.0km	うつ病
5000歩	2.5km	要支援・介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	3.5km	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7500歩	3.8km	筋力低下、体力低下
8000歩	4.0km	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ
12000歩	6.0km	肥満

やみくもにたくさん歩くのではなく、中強度程度の運動が大切!!



優良事業所見学会

中山工業(株)



坂田園芸(株)



懇親会「浦」

