



四つのテスト(Four way Test)
 (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

御坊東ロータリークラブ

Club Weekly Britain

例会 水曜日18時30分 御坊御坊商工会館3F
 事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市茜350-28(御坊商工会館3F)
 連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234
 E-Mail gobocast-rc@naxnet.or.jp

since 1996.2.14



会長 龍田 安廣
 副会長 小林 隆弘
 幹事 小池 佳史

☆ 司会進行 SAA - 細川幸三 君
 <ゲスト>
 日高博愛園管理栄養士 松原弘明 様

2011~2012 年度表彰 前会長 栗林久一 君
 会員増強・拡大賞、米山功労クラブ賞 授与



Celebration

【ご婦人お誕生日】
 松本理子 様



【ご結婚記念日】
 尾崎達哉 君、松本政彦 君
 龍田安廣 君、小林隆弘 君



会長告知

会長 龍田安廣 君

皆さんこんばんは。本日のゲストとして日高博愛園へ勤務している管理栄養士の松原 弘明様をお迎えしております。後程、卓話をして頂きます。宜しくお願い申し上げます。数日前に松本君の奥さんが体調を崩して、入院したと聞きま

したが、回復に向かっていて大儀なく事を終えたと言う事ですので、安心していただいております。皆さんもくれぐれも体調には留意して頂きたいと思っております。

さて、この17・18日に第24回星空の街・青空の街全国大会が日高川町で高円宮妃殿下をお迎えし、大会が開催されます。皇室の日高川町訪問は29年4ヶ月振りということ聞いております。



宮家が訪問するにあたり、色々と作法等色々なおもてなしがあるようです。日高川交流センター、道成寺にお越し頂きます。その時は、皆さんで日の丸の小旗を振って御歓迎する事になっているそうです。

ちなみに、一般の住民の方々のご参加をお願いしているのですが、詳しいことは日高川町広報などで、見聞して頂きたいとの事でありまして。そういう事から今、日高川町職員のみならず関係各位が緊張している状況ではないものと推測している昨今であります。以上で告知と致します。

幹事報告

幹事 小池佳史 君

○1/11 3クラブ合同初例会
 会場:御坊商工会議所 4F 担当:御坊クラブ
 (9日は例会変更、11日が初例会)

本日のプログラム

「高脂血症について」

日高博愛園 管理栄養士 松原弘明 様

①高脂血症とは？

血液中のコレステロールや中性脂肪が増加した状態です。コレステロールはホルモンの材料になったり、細胞膜を作る、脂肪の吸収を助ける、といった働きがあり、中性脂肪はエネルギー源として働きますが、過剰になると身体に障害をもたらします。糖尿病と同様に自覚症状に乏しく、動脈硬化によって重篤な病気を引き起こすのが特徴です。現在患者数は約700万人いるといわれており、増加傾向にあります。

②高脂血症の原因

食べ過ぎ(コレステロールの場合はコレステロール分の摂取過剰、中性脂肪の場合は全体的な食べ過ぎ)、アルコールの飲みすぎ(中性脂肪)、運動不足に遺伝的素因が関与して発症します。また糖尿病では中性脂肪の産生が増加し、喫煙者ではHDLコレステロール(善玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬

化を予防する働きがある)が低下します。

③高脂血症の合併症

もっとも問題となる合併症は、動脈硬化症です。

- 1、脳 脳梗塞、脳出血
 - 2、心臓 狭心症、心筋梗塞
 - 3、腎臓 腎硬化症、腎不全
 - 4、血管 大動脈瘤(破裂)、閉塞性動脈硬化症
- ※脂肪肝・・・肝臓の中性脂肪が異常に増加した状態

④高脂血症の診断基準

総コレステロール 220mg/dl以上
中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満



⑤高脂血症の治療方法

動脈硬化危険因子とは？

- 1、食事療法 1、加齢 5、肥満
- 2、運動療法 2、虚血性心疾患の家族歴 6、耐糖能異常
- 3、薬物療法 3、喫煙習慣 7、高中性脂肪血症
- 4、高血圧 8、低HDLコレステロール血症

⑤-1 食事療法

コレステロールと中性脂肪のどちらか、あるいは両方高いかにより、食事療法のポイントは、若干異なります。食事療法では、平均総コレステロール値の1割、中性脂肪では2割程度の低下が期待できます。

▲食べ過ぎは禁物(エネルギーを適正に)

1日の適正エネルギー(kcal) = 標準体重(kg) × 活動量

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

活動量 軽い活動(事務職) 25~30

中等度の活動 30~35 重労働 35~

例)身長170cmで、

事務職なら 標準体重 = $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$ (kg)

適正エネルギー = $63.6 \times 30 = 1908$ (kcal)

▲毎食バランスのよい食事

▲脂質の摂り方

肉類の脂肪を控え、魚や食物油を適正に【動物性脂肪:植物性・魚脂肪 = 1:2】

▲摂取コレステロール量を控える

1日300mg以下にしましょう。

☆霜降りでなく赤身を、鶏肉は皮・さみを

☆卵は1週間3~4個(加工食品の中にも)、魚卵にも注意

☆肉や魚介類の内臓にも注意

▲糖分・アルコールを制限

脂肪を制限しないといけないのに、糖分？？

糖分は、血中の中性脂肪を増加させます。

菓子・ジュース・果物・果汁・健康ドリンクなども制限が必要です。アルコールは、中性脂肪の合成を活発にさせます。

飲みすぎ → エネルギー過剰摂取 → 中性脂肪値上昇

▲食物繊維を多く摂取する

食物繊維は腸管からのコレステロールの吸収を抑え、体外への排泄を促します。

食物繊維の摂取量は、成人で20~25gとすることが望ましい。

日本人の平均摂取量は14.3g

食物繊維の多い食品

☆野菜 (ごぼう、さつまいも、人参、ブロッコリーなど)

☆豆類 (大豆、小豆、インゲン、豆腐など)

☆海草 (ひじき、わかめ、昆布など)

☆きのこ類 (椎茸、しめじ、えのきなど)

▲ビタミンを多く摂取する

ビタミンC・ビタミンE・カロチンには、コレステロールの酸化を防ぐ作用をもっています。

☆ビタミンC (トマト、小松菜などの野菜、イチゴ、レモンなど)

☆ビタミンE (かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄野菜、ナッツ類)

☆カロチン (人参、ピーマン、かぼちゃの緑黄野菜)

委員会報告

【クラブ管理運営委員会】 白井 勇 君

12月5日 忘年例会 場所:紀の国中津荘

ニコニコ箱

SAA

◇龍田安廣 君 子供が結婚しました。

◇白井 勇 君 松原様、本日よりよろしくお願い致します。

◇細川幸三 君 松原様、本日よりよろしくお願い致します。

**第1例会は全員ニコニコ!!
ありがとうございました。**



出席報告

出席委員会 森本弘之 君

会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
14名	3名	11名	0	78.6%
10月24日 の修正出席率			61.5%	⇒ 69.2%

今日のた

四つのテスト

次回例会のご案内

★ 11/21 例会は

外来卓話;ロータリー財団について

地区財団委員、豊沢氏の卓話

自分の行動に責任を持とう!!

Gobo East Rotary Club