

# 本庄南ロータリークラブ



率先しよう

## 会報

例会日 毎火曜日 19:00~20:00  
 例会場 埼玉グランドホテル本庄 五州園(最終火曜日)  
 事務所 埼玉グランドホテル本庄内 〒367-0041 本庄市駅南2 2 1  
 Tel: 0495 23 0143 / Fax: 0495 23 0141  
 E-mail: rotary@mail.honjo.ne.jp

会長 長沼 章      クラブ会報担当/担当長 木村 真純/副担当長 阿奈 靖雄  
 幹事 飯塚 能成      /委員 堀口 宏之・金井 一俊

### 第596回例会

8月1日(火)

発行 平成18年8月8日

- ◎司 会 / 奈良橋 秋夫SAA
- ◎点 鐘 / 19時00分 長沼 章会長
- ◎ソング / 奉仕の理想
- ◎ゲスト /

RRRRR    RRRRRRRRRRR    RRRRR    RRRRRRRRRRR

#### 会長挨拶

長沼 章会長



夏バテ! 1年の内、30度を超える真夏日が、東京の3倍、150日間もある台湾。日本人より、さらに夏バテに苦しんでいるのではと思いきや、『夏バテ』という言葉はあるものの、ほとんどの人がしないというのです。いったいなぜでしょう?

「自分の体質が寒体質って知っているから、夏バテしないのよ。」

「わたしは熱体質で、それに合わせた食事をしているから、大丈夫なんです。」

熱体質と寒体質という言葉は、漢方から来ているというのです。漢方とは、人の体質に合わせ自然の生薬を処方し、病気を治療するもの。

ラーメンを食べたとき、寒体質の人は、ほとんど汗は出ません。熱体質は汗がダラダラ、止まりません。体質の違いは、熱のこもり方にあります。

熱体質の人は外に出て身体が一度温まってしまうと、クーラーの効いている部屋に帰っても、なかなか涼しくなりません。寝るときも身体が熱く、のぼせたままで、睡眠不足になってしまうことも多いはず。熱体質の人は、身体にたまった熱を放出しようと、全身の代謝機能を高めようとします。つまり、身体は常に活動している状態となってしまうので、たとえ身体を休めていたとしても、疲れやすくなってしまいます。

寒体質の人は暑い外から、急にクーラーガンの冷えた部屋に入って長時間経つと、身体が

いていけず、風邪気味になることがあります。そんな方は、熱を作りにくいいため、脂肪の燃焼効率も悪く、夏太りに陥ることも多いのです!

「熱体質と寒体質では、体内の水分量が違うのです。」実は、漢方では、体内の水分が多かったり、少なかったりすることを水毒、水虚と言ひ、これで、身体の状態を診ます。漢方では、体内の水が重要視されているのです。体内水分量の適正値の目安は、男性60%、女性55%熱体質は、水分量が少なく、寒体質は、逆に水分量が多いことが判明。

体内の水分量は、取り込む量ではなく、汗や尿などで出て行く水分が、大きく関係していたのです。水分を出しやすい体質。出しにくい体質。この違いが、夏バテの症状を左右していたのです! 夏バテは、熱体質や寒体質の傾向が強ければ強い人ほどなりやすいため、あなたの体質を、なるべく熱体質と寒体質の中間に近づけておくことが、夏を乗り切る方法なのです。強すぎる熱体質・寒体質を食べ物で改善している。

熱体質の人は、水分量が少ないため、血液中の塩分濃度が高くなっています。身体はその濃度を薄めようと、細胞から水分を流し込み、その結果、多くなった血液中の水分を、尿や汗として排出してしまいます。それを防ぐのがカリウム。カリウムは、余分な塩分を排出する働きがあるので、摂取すると、細胞の水分が血管に流されることなく、水分のバランスを保ってくれるのです。...「枝豆」。実は枝豆には、高濃度のカリウムが入っているのです。これは、夏の食べ物の中では、非常に高い数値。ちなみに、枝豆は茹でて食べるのもいいですが、蒸すとカリウムを溶かさずに済むので、より効果的に摂取できます。

一方、寒体質の人に必要なロイシン、これが、簡単に摂れる、夏の食材もありました。「トウモロ

コシ」！意外にもトウモロコシは、ロイシンが多く含まれている、夏野菜だったのです。

漢方の世界で、熱体質に良いと言われている食品「スイカ」「なす」「トマト」「たこ」「あさり」「冬瓜」

《カリウムが摂れる他の食材として...》

- (1) さつまいも (4.7mg/1g)
- (2) ふぐ (4.7mg/1g)
- (3) めかじき (4.3mg/1g)
- (4) 芽キャベツ - 茹で - (4.8mg/1g)  
- 生 - (6.1mg/1g)
- (5) バナナ (3.6mg/1g)

漢方の世界で、寒体質に良いと言われている食品「しょうが」「にんにく」「ねぎ」「うなぎ」「とうがらし」

《トウモロコシに代わる食材として...》

アミノ酸組成表・全窒素1gあたり(この数値ではトウモロコシは、6.5mg/1g)

- (1) プロセスチーズ (6.4mg/1g)
- (2) 生乳 (6.2mg/1g)
- (3) レバー (5.6mg/1g)
- (4) とびうお (5.1mg/1g)
- (5) 牛肉 (4.7mg/1g)

## 例会予定

8/15	休会	
8/22	第598回/埼玉GH/PM7:00	ガバナー公式訪問
8/29	第599回/五州園/PM7:00	親睦例会
9/5	第600回/埼玉GH/PM7:00	定例理事会 卓話
9/12	第601回/埼玉GH/PM7:00	ロータリー研修会
9/19	第602回/埼玉GH/PM7:00	移動例会
9/26	第603回/五州園/PM7:00	親睦例会

## 幹事報告

飯塚 能成幹事

理事会でガバナー訪問の詳細打ち合わせ。

回覧物の説明。

## 委員会報告

山田 勝治広報・雑誌担当



7月22日(土)第1回クラブ奉仕部門セミナー開催

会場 川越プリンスホテル

鈴木勲二ガバナーは自分のクラブ運営をおもしろく楽しい例会であっ

てほしい、例会の中で職業を通して相手に仕事をしてもらい、対価を払う、感謝する仲間が増える。この事については講演「クラブ奉仕とは」川尻政輝様の話も相通じる。

ロータリーの友、風紋、渋沢栄一生誕の地にソメイヨシノを300本目標で植樹案内。

## 出席報告

松島 雄二出席担当長

会員数	出席	M.U	欠席	出席率
25名	15名	3名	10名	72%