

第 744 回 例 会

29年12月8日

本日のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 第16回ロータリーXmas 最終打合せ
社会奉仕ご担当 佐田 幸夫 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

次回(12月15日)のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 橋本 勉 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」
- ・年次総会 13:30～ 「例会場にて」

先週(12月1日)の例会報告

■会長の時間

今月は今年最後の月となりました。

曆的には色々ありますが、当クラブではメインイベントの「ロータリーXmas in USJ」が来週となりました。施設の子供たちもとても楽しみにしていることと思います。風邪など召されせんように体調に気を付けて頂き、皆さんで楽しく過ごせればと思いますので宜しくお願い致します。

12月1日と言えば、いつも花谷さんがニコニコなどで情報を下さっている「映画」の日です。映画ではありませんが、劇場に足を運ぶことが多いのですが、最近は映画を観に行く機会が少なくなりましたが、折角なので年内には数本を観に行きたいと思っています。皆さんも、お忙しいと思いますが少し時間の空いた時にでもいかがでしょうか？

【来客紹介】 0名

【出席報告】

29年12月1日(第743回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
35名	1名	21名	13名	61.76%

【幹事報告】

[メールBOXに配布]

1)ロータリーの友(12月号)

2)第5回理事会報告

[メール送信]

1)バザー商品について(ミニバザーのお知らせ) ⇒ 11/24 配信

2)フレッシュロータリアン研修交流会 ⇒ 11/24 配信

3)ロータリーの友 推奨記事と関連記事のご紹介 ⇒ 12/1 配信

4)ガバナー月信(12月号) ⇒ 12/1 配信

[回覧資料]

1)2016～17年度ローターアクト年次報告

2)他クラブより例会変更のお知らせ(大阪堂島RC・摂津RC)

ニコニコ箱(12月1日)

森本 良嗣 =本日に1年早いです。12月に入ってしまった。ロータリーXmas、皆さん来週はがんばりましょう。

「ダイエットについて」皆川さん卓話お当番がんばって下さい。拝聴させて頂きます。

中井 周治 =今日から師走ですね。1年あつという間でした。どんどん寒くなるので、皆さん身体をいたわって下さい。

大屋 準一 =師走になりました。本日も出席が悪そうですね？ 会長・幹事になり替わり心配しています。

斎藤 清貴 =今日は寒いですね。皆川さん、卓話 宜しくお願いします。

高野 幸雄 =いよいよ師走です！ ロータリーXmasも間近ですので、体調管理に気をつけましょう！！

和氣 勝海 =愚息が無事11/27ハワイで結婚式を挙げました。これであとは介護のみとなりました。死ぬまで頑張ります。

【SAA報告】

ニコニコ箱	本日計 15000円	今年度合計 4078839円
-------	------------	----------------

ロータリー財団寄付の表彰

次の方たちに ポール・ハリス・フェロー・マルチプル・ポール・ハリス・フェロー の称号が贈られました

【ポール・ハリス・フェロー】

中根 三恵子 会員 ・ 大谷 定子 会員 ・ 斎藤 清貴 会員 ・ 高橋 浩治 会員

【マルチプル・ポール・ハリス・フェロー 第1回目】

秋山 千尋 会員 ・ 川上 大雄 会員 ・ 菊 泰仁 会員 ・ 久保田 秀一 会員 ・ 森本 良嗣 会員
大屋 準一 会員 ・ 高野 幸雄 会員 ・ 龍岡 恵子 会員 ・ 豊島 秀郎 会員 ・ 吉田 正信 会員

卓話(12月1日)

「ダイエットについて」 皆川 祐一 会員

師走に入り、一年で最も忙しい時期になりました。忙しくしておりますと、さらに忙しくなるようなことが舞い込んでくるのが不思議です。というわけで、卓話の準備が不十分でございまして、本日は私が興味を持っていることの1つ、ダイエットについてお話したいと思えます。

まず、ダイエットの指標の1つにBMI(Body Mass Index)があります。BMIは体重(kg)を身長(m)で2回割った値です。このBMIの値が18.5未満ですと痩せ体型、18.5~25で標準体型、25以上になりますと肥満体型となるそうです。このBMIからの逆算で、ダイエットの目標となる体重を設定することができます。標準体重、これは理想体重とも呼ばれていますが、BMIが22になる体重で、統計的に最も健康的であるとされ、死亡率や病気のリスクが低いとされる体重です。BMIが20になる体重は、美容体重と呼ばれており、一般的にスタイルが良いとされる数値で、健康よりも美容に重きを置く人向けの体重です。また、モデル体重というのがあり、これはBMIが19になる体重でモデル並みの体重だそうです。BMIの目標値を設定して、それに向けてダイエットに励むのもよいと思うのですが、ただし、BMIにはいくつかの欠点があります。それは筋肉量、体脂肪率、身体の水分量が数値に反映されないこと、また身長が高いほど数値が大きくなることです。したがって、BMIの数値と体型とが必ずしも対応するとは限りません。

次に、ダイエットの指標の他の1つとして、体脂肪率がよく知られていると思います。体脂肪率は、体脂肪量(kg)を体重(kg)で割った値に100を掛けて百分率に換算した値です。ある判断例では、30歳以上の男性では、25%以上が肥満と判断され、30歳以上の女性では、30%以上が肥満と判断されるそうです。ところで、体脂肪率はどのようにして測定するのでしょうか。最も身近な測定方法は、体脂肪率計を用いる方法ですが、これは最も簡易な測定方法として、正確には別の方法で測定されます。レジュメに記載しております、水中体重測定法ですが、これは水中に全身を沈めて水中にある体重計で体重を量り、大気中での体重との差から体積を求め、大気中での体重を体積で除して身体密度を計算する方法です。水中に全身を沈めたうえ、さらに呼気をすべて吐き出した状態で測定するため、被測定者の負担が大きいです。空気置換法は、密閉された装置内に入り、空気の圧力変化から体の体積を求め、身体密度を計算する方法で、この方法は、大相撲力士の体脂肪率の測定に用いられているそうです。二重エネルギーX線吸収法は、二種類の異なる波長のX線を全身に照射し、その透過率の差から身体組成を計測する方法で、本来は骨密度を測定する方法ですが、体脂肪量や筋肉量の測定精度も高いそうです。そして、これらの測定方法から集めたデータに基づいて、身体に微弱な電流を流して取得される生体電気インピーダンスから体脂肪率を算出するのが、体脂肪計の機能です。そのため、体脂肪計では、体脂肪率を正確に測定することができず、あくまで推定値となるため、体脂肪計で測定される体脂肪率は、メタボリックシンドローム診断には採用されていません。また、体脂肪率からは生活習慣病と関連性の強い内臓脂肪量が不明なことも、体脂肪率がメタボリックシンドローム診断に採用されていない理由でもあります。メタボリックシンドローム診断では、内臓脂肪量と関連性が高い腹囲が採用されています。

今回の卓話はこのあたりで。次回続きをお話したいと思えます。

大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mai: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日
事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459
会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

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