



熊谷東ロータリークラブ会報



クラブテーマ

「ロータリアンであることに誇りと感謝」

会長：浅井 純次 副会長：清水 利夫 会報情報委員長：吉田 繁
幹事：野澤 正春 会長エレクト：武藤 正

国際ロータリー会長：マーク・ダニエル・マローニー
第2570地区ガバナー：鈴木 秀憲

〒360-0024 熊谷市問屋町2-4-1 熊谷流通センター会館
TEL.048-525-3025 FAX.048-525-7011
office@kumagaya-east-rc.com
例会日：水曜日12時30分/月末は夕刻例会 18時30分

通算 2023回 【例会】 会員卓話 藤澤貞彦会員

令和2年5月27日

◎司会：新井 公二 正 SAA ◎点鐘：浅井 純次会長

会長挨拶

浅井 純次 会長



幹事報告

野村 泰豪 副幹事



皆さんこんにちは。ようやく埼玉県も 25 日に緊急事態宣言が解除されました。しかし、まだまだこの新型コロナウイルスとは付き合わなければなりません。

このコロナの影響で上尾市のある丸健自動車が民事再生法に申請を先日しました。ここは弊社のパッケージソフト「BusGo」を 2014 年に最初に導入した業者で感慨深いものがあります。

さて、今般テレワークを導入している、または、導入を検討している企業が多いかと思えます。会員さんの中でテレワークを考えている方がいれば、私のほうへ相談しに来てください。参考までに私も理事として加盟している埼玉県情報サービス産業協会でもテレワーク定着支援を行っています。

コロナウイルスの影響での補助金制度が複数出ています。その中で持続化給付金があります。資料をお用意しましたので、参考にしてください。このご時世今をどのようにして乗り切ることが問題です。様々な情報を入手して疲れるものは利用して乗り切っていきましょう。

例会日	出席	欠席	MU	出席率
5.27	19	8	1	70.4%

〈本日 6/3 のプログラム〉
会員卓話 藤澤貞彦会員

第 5 グループ最終会長幹事会の案内

6/12～末の希望日

熊谷警察官友の会総会中止・書面決議の案内

熊谷市コミュニティづくり市民協議会定期総会
書面議決の依頼

熊谷市青少年飛行防止大会中止のお知らせ

協賛依頼

高城神社 6/30 胎内くぐり中止の案内

御見舞い金



野中 弘之 会員



井桁 憲治 会員



ニコニコ BOX

清水 利夫 委員長



浅井純次会長・清水利夫副会長・野澤正春幹事

本日の藤澤会員の会員卓話、楽しみにしていました。

藤澤貞彦会員

本日は、私の健康に関する卓話、ご清聴ありがとうございました。話の中に出ました、新商品を皆様にお配りしたいと思います。ご賞味下さい。

今後も気の抜けない コロナに負けないよう、健康に気をつけましょう。

井桁憲治会員

生まれて初めて、暗いムードの5月でした。でも良いことありました。ウフフ!

今月の17日に71才になりました。誕生日のお祝いを頂きまして誠にありがとうございます。6月から生まれ変わって忙しくなりますね!

石井典男会員

本日は藤澤会員の卓話ということで大変楽しみに拝聴させていただきます。

野中弘之会員

本当に久しぶりの例会です。3月18日都内の専門病院にてかねてからの持病、腰椎の手術を受けましたが、期待通りにはならず、悩みは続いています。

今日は、藤澤さんに元気をもらいたいと思います。

森田政男会員

コロナ危機により我々が謳歌している繁栄の礎がいかにかもたないか改めて思い知らされました。

浅井純次会員

藤澤さん会員卓話楽しみにしておりました。よろしくお願いたします。

宮川 進会員

藤澤貞彦会員、卓話楽しみにしてました。よろしくお願いたします。

細川末廣会員

藤澤様の卓話楽しみにしてました。広い例会場でコロナ対策にはグーです。

食事も皆様と共に出来る日を待っています。

野村泰豪会員

本日は藤澤会員の卓話を楽しみにしておりました。コロナ対策でいろいろ試行錯誤していると思いますが、早くいろいろな仕組みが常態化していけばいいと思います。

吉田 繁会員

今日は、皆さん体調は如何ですか?まだまだコロナが続いていますが、1日も早く平穏な日々に戻ることを願っています。今日の藤澤貞彦さんの卓話楽しみにしてました。

宜しくお願いたします。

中山康徳会員

本日は藤澤会員の卓話を楽しみに出席いたしました。

武藤 正会員

次年度が近づいています。ヤバイです。

清水利夫会員

お待ちしております。藤澤貞彦さん、卓話宜しくお願いたします。

ニコニコ BOX	本日	累計
5.27	¥23,000	¥707,000

会員卓話

藤澤 貞彦 会員



『食生活と健康』を求めて

近年、テレビや新聞、雑誌などで頻繁に取り上げられるようになった「糖質制限」。糖尿病の予防や改善だけではなくダイエットにも効果的です。そもそも糖質制限とはなんなのか。なぜこれほどまでに注目されてるのか。

<糖質制限にはこんなメリットが!>

- ①血糖値が下がる 直接血糖値を上げるのは糖質だけ。糖質を摂らなければ血糖値は上がらない
- ②糖尿病とその合併症を防ぐ 糖尿病はもちろん、動脈硬化や脳梗塞(脳出血、心筋梗塞、高血圧などの予防効果あり)
- ③どンドンやせる 糖質を過剰に摂らないことが、肥満予防のいちばんの秘訣!
- ④がんを予防する 高血圧や肥満を防ぐことはがん予防の効果が期待できる
- ⑤アルツハイマー病を予防する 白米の摂取量が少ない食事は、アルツハイマー病発症のリスクを低下させるという研究結果がある
- ⑥美肌になり、抜け毛・枝毛を改善する 全身の血液が改善されることで美容効果も!

<糖質制限 10カ条>

- ①糖質の摂取を減らす。可能なら1回の食事の糖質量は**20g以下**とする 2糖質制限した分、**たんぱく質や脂質**を主成分とする食品は十分な量を食べる
- ③やむを得ず主食(ごはん、パン、めん類など)を摂るときは**少量**とする。
- ④水、番茶、麦茶、ほうじ茶など**ゼロカロリー飲料**はOK。果汁・清涼飲料水はNG。
- ⑤糖質含有量の少ない**野菜・海草・きのこ類**はOK。果物は少量にとどめる。
- ⑥**オリーブ油や魚油**(EPA、DHA)は積極的に摂り、サラダ油などに多く含まれるリノール酸を減らす。
- ⑦**マヨネーズ**(砂糖なしのもの)やバターもOK。
- ⑧お酒は**蒸留酒**(焼酎、ウイスキーなど)、**糖質ゼロ発泡酒**はOK。**辛口ワイン**も適量ならOK。醸造酒(ビール、日本酒など)は控える。
- ⑨間食やおつまみは**チーズ類やナッツ類**を中心に適量摂る。菓子類、ドライフルーツはNG。
- ⑩可能なら化学合成添加物の入っていない安全な食品を選ぶ。

<次回 6/10 のプログラム>

クラブ協議会
1年を顧みて(五大奉仕委員会)