地区スローガン：「ロータリーから千葉を元気に」
会長方針：「温かいクラブ・活気のあるクラブ・調和のとれたクラブ」

国際ロータリー第2790地区 第３グループ
千葉西ロータリークラブ
Rotary Club of Chiba-West
WEEKLY COMMUNICATION

創　立　1976年1月20日　　承　認　1976年2月25日
会　長　野口アキ子　　幹　事　飯高喜代志
例会場　千葉スカイウインドウズ 東天紅　センシティタワー23階
TEL 043-238-5555
例会日　毎週火曜日 12:30～
事務局　千葉市中央区新田町12-1　トーシン千葉ビル7階
TEL 043-245-3202　FAX 043-245-7522
E-mail：chibawestrc@wrpc.co.jp
URL：http://www.chibawest-rc.net/

■ 会長挨拶 / 野口アキ子 会長

皆様こんにちは、私たちの体は日々の食べ物からつくられています。何を食べて健康で生活でき、細胞の環境を整えてくれるかは食事です。意識せずとも毎日の生活に少しでも取り入れて健康で過ごしていただければと思います。

皆さん玄米って知っていますか？収穫した籾殻を除いたのが玄米です。白米はそこから精製してぬかや胚芽を削り取った状態です。精米の過程で取り除かれてしまう部分には、ミネラル、ビタミン、食物繊維など貴重な栄養素群がぎっしり詰まっています。白米は口当たりがよく、見た目も美しくなるものの、せっかくの栄養素群をごっそり落としてしまっているそうです。

江戸時代の半ばまで米はほとんど玄米で食べられており、戦国時代の武将たちや長距離を走る飛脚たちのスタミナを支えていたともいわれていました。やがて江戸や大阪などの都市部に住む大名たちの間で白米が食べられるようになり全国から江戸を訪れた大名や武士たちは「江戸に行くと体調が悪くなる」ことが増え、故郷に帰るとぴたりと治ることから「江戸わずらい」と呼ばれるようになったそうです。原因不明とされたこの病気はビタミン B１欠乏から起こる「脚気」だったそうです。精米で取り除かれてしまう部分にビタミン B１が多いため、白米ばかり食べていたことで B1 欠乏になっていたと言うことです。

玄米にはもともと白米の約５倍のマグネシウムが含まれているそうですが、更に市販されているマグネシウムを加えて炊くことでふっくらと味わい深くなりより理想的なミネラルバランスになり健康効果を高めてくれそうです。玄米にしかない有効成分「ガンマオリザノール」は現代の高脂肪食への依存や食べ過ぎを脳から断ち切ることができるという独自成分です。どうしても食べてしまう、食べ足りないと感じてしまう脳を「足りるを知る脳」へと変えることもでき糖尿病の予防改善、脂肪への依存を断ち切り腸から脂肪が吸収されるのを抑制、腸内細菌のバランスを改善する効果も期待できそうです。

人間の体内には約３０グラムのマグネシウムが存在し、その約６割が骨にありあとの４割は筋肉や脳、神経、細胞外液、血液に存在すると言われています。

しかし大切なのは量よりもバランスです。マグネシウムはカルシウムと総合的に働くため、カルシウムばかりを多く撮ってマグネシウムが不足すると、カルシウムが骨にきちんと定着せず、骨をもろくしてしまうのだそうです。骨粗しょう症や骨折などの対策にはカルシウムばかりが言われていますが、絶対に忘れてはならないのがマグネシウムとのバランスを保つことにあるようです。

豆腐や野菜、海藻などはすべて両者のバランスが優れた食材になります。そして、さらに強い骨を保ち、トラブルを遠ざけるために玄米など高マグネシウム食材もしっかり摂り健康で生活したいものです。

■ 四つのテスト / 花光和久 会員

「言行はこれに照らしてから」
真実かどうか
みんなに公平か
好意と友情を深めるか
みんなの為になるかどうか

■ お客様

稲葉　亮 様（野城会員ゲスト）
牧野宏信 様（野城会員ゲスト）

■ 幹事報告

なし

■ 委員会報告

国際奉仕委員会

・高雄北区 RC 輪番訪問

３月 26 日（木）～２９日（日）高雄北区 RC を訪問いたします。現在２４名の登録ですが３０名を目指して募集中です。美味しい台湾料理、学校訪問、施設訪問と充実した３泊４日にしたいと思います。２泊３日参加の方もいらっしゃいます。私または cs ツーリストの須藤さんへ直接お申込みください。

・登戸小学校書画交流訪問

台湾、韓国との小学生書画の交流展示会観覧を、本日の例会終了後、13:50 頃より行います。千葉市立登戸小学校へ到着をおいでください。コインパーキングは踏切を渡った先がおすすめです。京成線新千葉駅徒歩０分です。国によって異なる色遣いなど、堪能頂ければと思います。

３ 月は高雄の輪番訪問、子弟交流の送り出しが控えております。コロナウィルスの影響を危惧しておりますが、予定通り進められればと思っております。よろしくお願いします。

■ クラブフォーラム　　担当：社会奉仕委員会　委員長 友田直人

本日のテーマは、社会奉仕委員会活動について考えてみましょう
２０１９－２０年度社会奉仕委員会の活動内容
＊活動方針
会長方針に基づき社会奉仕委員会は、どのようにすれば地域社会に貢献出来るのかを会員全体で考え、既存の活動を継続すると共に新たな奉仕活動を模索し、会長、幹事役員を始めとし、全ての会員が真剣に向き合うことの出来るような活動を行うように努める。
＊活動計画
1，環境保全ＪＲ稲毛駅前のふれあい花壇の継続及びそれに伴う施設の充実、　地域の方々に更に喜んでいただけるようにする。
2，障がい者福祉施設ディァフレンズ美浜への支援活動。
3，いのちの電話への支援活動。（３０周年記念事業・年２回のチャリティー　ショー後援とチケット販売）
4，クラブ記念碑記念植樹の維持管理先へのお礼訪問。（中央卸売市場・稲毛　海浜公園・花島公園）
5，公益信託事業の委員会への出席。
6，その他新規奉仕活動の積極的な取り組み

登戸小学校書画交流訪問

☺ ニコニコ BOX
- 友田…本日の社会奉仕委員会クラブフォーラムアンケートへご協力頂きありがとうございました。
- 高橋…雪が降らなくて良かったです

本日の出席	総　数	対象者	出　席	欠　席	出席率	ニコニコBOX	合　計	次週のプログラム
	55 名	48 名	38 名	10 名	79.17 %		7,000 円	2020年2月４日（火） 米山奨学生卓話 ラミイラ･メイメイトジャンさん 12:30点鐘 千葉スカイウインドウズ 東天紅
前々回修正	メーキャップ			欠　席	出席率		累　計	
	2 名			10 名	80.00 %		998,000 円	

クラブ広報･IT･ロータリー情報雑誌委員会　【委員長】白井貴博【副委員長】平良真人　三宅隆文【委員】*野城隆憲　*前野拓郎　*菊池民雄　*前田善弘