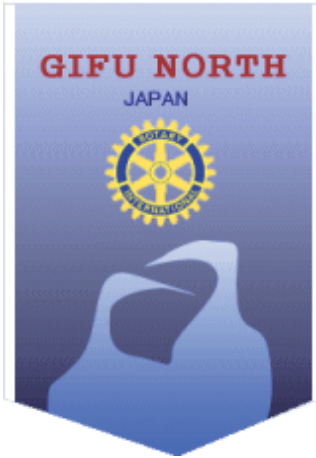


岐阜北週報

4月 ロータリー雑誌 月間

<input type="checkbox"/> 題字	永瀬 章	<input type="checkbox"/> 会長	永瀬 章	
<input type="checkbox"/> 例会	毎週水曜	<input type="checkbox"/> 副会長	塚原 進	2008-2009
<input type="checkbox"/> 会場	岐阜都ホテル	<input type="checkbox"/> 幹事	岡田 忍	No.1303
		<input type="checkbox"/> 委員長	山口 八郎	09.04.29 発行

前回の記録

第 1303 回例会 4/22 (水)
クラブアッセンブリー (6)
地区協議会報告
担当：会長エレクト・次期幹事

本日の予定

第 1304 回例会 5/13 (水)
卓話
担当：安藤・長野

次回の予定

第 1305 回例会 5/20 (水)
卓話
担当：服部・川島

会長挨拶【永瀬 章 会長】

暖かくなってまいりました。会員の皆様お元氣にお過ごしでしょうか。暖かくなって汗をかきようになると、汗と一緒にミネラルが失われ、体力を消耗いたします。こんなとき、お酢の利いた、さっぱりした料理が欲しくなります。これは、お酢にはミネラルやエネルギー源の補給を助け、疲労物質の蓄積を抑えてくれる、とてもヘルシーな調味料なのです。春から夏にかけて、お酢を使う料理が増えるのは昔ながらの生活の知恵でもあり、科学的にも理にかなっています。市販のお酢には様々な種類があります。味や香りにはそれぞれの個性がありますが、いずれのお酢も90%の水分と約4%の酢酸からできていて、この酢酸の「ツン」とする匂いの元であり疲労回復をはじめ様々な健康パワーの源です。お酢は穀物や果物などからお酒を造り、これに酢酸菌を加え発酵させたものです。味や香りは酢酸以外にどんな成分を入れるかで決まります。でも健康パワーの源の酢酸はどれもほぼ同じです。

お酢の効果は多種あります。

- 1・疲労を回復する効用・・・これは酢酸に、疲労物質である乳酸の生成を抑えたり、分解したりする働きがあるからです。
- 2・カルシウムの吸収を上げる・・・不足するとイライラや骨粗しょう症の原因となるカルシウムの吸収をしやすくする。
- 3・血糖値の急激な上昇を抑える・・・食事を

すると血糖値は上がりますが、お酢には糖の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

- 4・血圧を下げる効果・・・血圧上昇に関わるホルモンの調整を穏やかに抑えることができる。実験では、毎日大さじ一杯(15CC)のお酢を取り続けると、6週間で血圧の効果が現われたという、研究結果も出ているそうです。

それ以外にも、夏バテの解消、便秘を和らげるなど、お酢には沢山の効能があります。これから暑い夏を迎えます。お酢のパワーで夏バテにならず、また疲労を残さないようにして下さい。一日の摂取量の目安は先ほども言いましたが、毎日大さじ一杯です。ただし、原液をそのまま飲む事はよくありません。料理に入れたり、5～10倍に薄めて飲んで下さい。

出席報告【会員数 37 名】

出席者：29 名
出席率：29/37 78.38%
欠席数：8 名
(出席免除)：2 名 83.78%

ニコニコBOX (敬称略)

・国井 省二 ・陰田 正男 ・小森 保敏
・安藤 武司
(4 名)

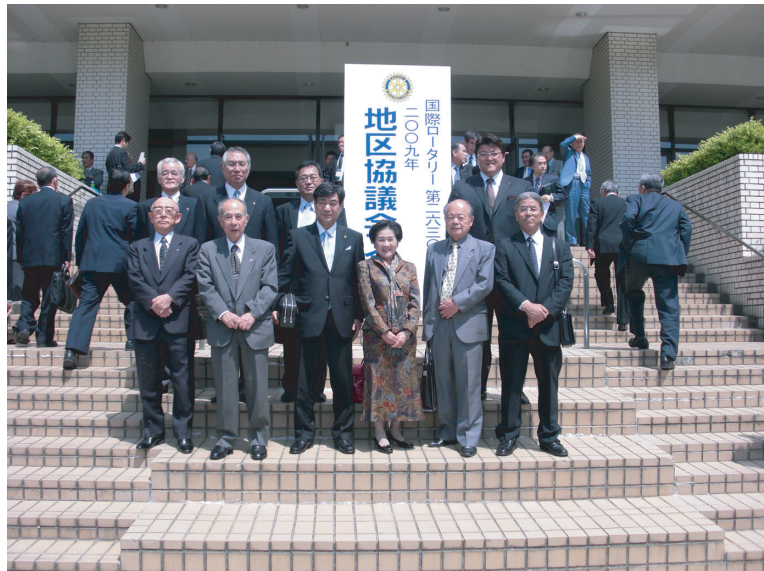
国際ロータリー第2630地区
2009年地区協議会〔プログラム抜粋〕
(4月19日(日) 開催地/伊勢市)
ロータリーの未来はあなたの手に

- 11:00 登録受付・昼食
12:00 開会宣言・点鐘
12:40 序説「ロータリーは近代化する」
13:10 会長エレクト・AG・CC会議
新世代委員会郡各委員長
米山記念奨学委員会委員長
14:20 分科会：会長・幹事・会計
広報情報・拡大増強・職業・環境
・WCS・IA・RA・青少年交換・
青少年育成・米山・R財団
17:00 閉会・点鐘

各委員会報告（敬称略）

- 岡田幹事
5月27日(水)にバス例会(クラブフォーラム)を開催します。

次回例会のご案内 5/20(水)
卓話
担当：服部・川島



担当/クラブ会報委員会 後藤 保