2022～2023

THE ROTARY CLUB OF AMAGASAKI EAST

Rotary

Weekly Report

尼崎東ロータリークラブ　SINCE 1974
会　長　藤井秀樹
幹　事　西村太志
会　報　佐藤茂樹
会　場　：ホテルヴィスキオ尼崎
例会日　：水曜日　12:30 ～ 13:30
http://amagasaki-east-rc.com
e-mail amerc@kind.ocn.ne.jp

VOL. 49

本日のプログラム　３　月　１日（2313 回）	次回のプログラム　３　月　８日
「　長女の大学卒業展　」 細井貴彦　会員	「　物価高など最近の事　」 安田　亨　会員

２０２３年　２月２２日(水)　第４例会

１．ソング　「　春よ来い　」

２．ビジター紹介

なし

３．出席報告

会 員 数　５４ 名　　出 席 数　３９名
出 席 率　75.00%　　前々回補正 90.19%

【本日の欠席】

川口・西川・藤井(輝)・平野・平山・金山・小坂・中島・西村(嗣)・野村・小野・大谷・田野島・梅崎・山本(淳)　各会員

４．会　食

本日のメニュー　お弁当

春雨サラダ	春巻き 焼売
海老ちり	鶏の唐揚げ 黒酢餡

茶碗蒸し

炒飯・搾菜・中華スープ

デザート(ショコラオランジェ)

５．会長の時間

いつも、自分ネタと言いますか、聞きたくもない個人ネタが多くて辟易とされているかと思いますので、本日はいつもと違い、皆様のお役に立てるお話をさせていただきたいと思います。

私は、筋トレが趣味で、５年ほどジムに通っています。筋トレの目的は理想的な体型を作ることですが、筋肉を増やすためには、筋トレをすることと食生活を改善すること、それと十分な休養を取ることと言われています。

特に食生活の改善は日常生活の習慣と直結しており、改善は鉄の意志が必要なのは、皆さんもご理解いただけると思います。なので、私自身もなかなか続かないのですが、一つだけ続いているものがあります。

それは、朝食にオートミールを食べる習慣です。これだけはかれこれ１年半ほど欠かさず食べています。

続いている理由として、目に見えた効果があるからです。それは腸内環境の改善です。お食事中なので恐縮ですが、お酒を飲む関係か毎日のように下していたわけですが、これが改善されまして、しっかりしたものが出るようになりました。そんなこともあり、お勧めなのでオートミールについての情報を共有させていただきたいと思います。

そもそも、オートミールは燕麦とかオーツ麦と言われる穀物を脱穀して調理しやすく加工したものです。

全粒穀物なので、栄養が豊富で少しの調理で食べることができます。なので、朝食用のシリアルとして使われてきました。歴史的には、古くからヨーロッパで庶民の主食とされてきたもので、当然、アメリカでも一般的な朝食のメニューとされています。よく、映画のワンシーンで出てくる朝食の風景で、シリアルに牛乳をかけたものが出てきますが、あれも、オーツ麦を蒸して押し麦にしたものです。

日本では明治時代から栽培をされていまして、当初は馬の飼料だったのですが、１９２０年代に北海道の食品会社が人間用に製品化しました。でも、日本ではコメが一般的で、その当時は広まらなかったようです。

でも近年は、筋トレブームのなかで、筋トレ系ユーチューバーや、インスタの美容系インフルエンサーの宣伝により、

脚光を浴びています。

　では、オートミールの何がいいのか？ずばり、栄養価が非常に高いことと、調理面での汎用性が高いことの２点です。まずは、栄養面を見ていきましょう。

オートミールは全粒穀物です。つまりコメなどのように精白していないでも食べられる穀物です。要は皮の部分も食べるので、食物繊維やミネラルが豊富です。

特に、食物繊維は玄米の約３倍とたっぷり。食物繊維は便秘解消に役立ち、善玉菌の餌となり腸内環境の改善が期待できます。

　また、血糖値の急上昇を抑える効果があります。これをGI値という基準に換算すると非常に優秀な食品です。血糖値があがるとインシュリンというホルモンが分泌され、それが太る原因になるとされています。なので、GI値が低ければ血糖値の上昇が緩やかで、インシュリンの分泌が抑えられるので、太りにくくなります。

白米が８８なのに比べオートミールは５５で非常に優秀です。

６．RLI研修コース（パートⅡ）修了書授与

大矢悦子　会員　　齋藤悦一　会員

７．幹事報告

・トルコ・シリア地震支援金ご協力をお願い

先のトルコ南東部シリア国境付近を震源とする地震による甚大な被害を目の当たりにし、支援を行いたいと支援金ＢＯＸを回しますのでご協力よろしくお願いします。

本日のＢＯＸ支援金　¥31,000−

８．委員会報告

・IM実行委員会（中田会員）

各テーブルにＩＭ当日の流れを配布

14：30よりリハーサル　14：00集合

・親睦活動委員会（近委員長）

例会終了後、ＩＭ最終打ち合わせ

９．同好会報告

・ゴルフ同好会

3/7ゴルフ最終案内を参加者へＢＯＸに配布。

10．ＳＡＡ報告

ニコニコＢＯＸ

＊何と２等賞が当たりました。お年玉年賀ハガキで下４桁がバッチリでした。

…… 喜多

＊セレッソ大阪の開幕戦に孫がエスコートキッズとして参加しました。

…… 武部

＊拙いスピーチですがよろしくお願いします。

…… 太田

＊所用の為早退します。スピーチ聞けず申し訳ありません。

…… 武部

＊太田会員、本日のスピーチどうぞよろしくお願い致します。

…… 安藤・藤井(秀)・細井・勇・石本・礒田・木村・越賀・久保・的場・松本・松岡・森・森本・中井・中田・西村(太)・小畑・大海・大矢・齋藤・三田・佐藤・高山・田中・辻井・内堀・渡部・安田

本日の金額　　３３，０００円

累　　計　　１，６５９，５９０円

11．スピーチ

「　MotoGPと国歌　」　太田叶子　会員

3月5日（日）

９：４０～１６：４０　**地区大会本会議**
（ポートピアホール）

９：００　受付開始

９：３０　ポートピアホール開場

９：４０　オープニングアトラクション IMAGINE
（阪上ユキとスノーバード）

１０：００　開会

１２：００　昼食（ご用意しております）

１３：００　アトラクション
（宝塚ダンススタジオ『ミント』によるキッズダンス

１３：３０　記念講演　講師　有本　香 氏
「ニュースから読み解く真実」

１６：４０　閉会

１７：００～**会員家族懇親会**　大輪田の間）

ロータリーレート

2023 年 2 月　1ドル＝130 円

国際ロータリー 第2680地区 District 2680 ホームページ https://dist2680.org/ 2680 ロータリーで検索 お気に入りに入れてください。

尼崎東ロータリークラブ ホームページ https://amagasaki-east-rc.com/ 尼崎東ロータリーで検索 お気に入りに入れてください。

尼崎東ロータリークラブ フェイスブックページ 尼崎東ロータリーで検索 facebook いいね！を押してください。

尼崎東ロータリークラブ グループLINE LINE 隣にいる方に『招待して』と、お誘いしてください。

2022～23 年度 小田南生涯学習プラザ学習ルーム開放事業

2 月 20 日（月）第 39 回

尼崎つばめ学習会、学習ルーム開放事業のご報告です。
学生さんは中学生 1 名、小学生 4 名、初参加の高校 1 年生 1 名、ボランティア教師 4 名、ロータリアン 5 名、尼崎つばめ学習会理事 2 名の合計 17 名の参加となりました。
初参加の高校 1 年生にとっては、ボランティア教師の方で高校 3 年生が 2 人居てるので、休憩時間では仲良くお喋りしていました。中学 3 年生におかれましては、公立の学校の試験が卒業式の次の日(3/10)に迫ってるので、今日は 3 年生の参加は無かったです。少し寂しいですが、ラストスパート体調崩すことなく今までの努力を実らせてもらいたいです。