



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

ロータリーを高めよ  
思いを尽くし 熱意を尽くし

HONOR ROTARY  
WITH FAITH AND ENTHUSIASM



PolioPlus



●次回卓話予定者

斉藤 数馬 会員 (11月9日)

ロータリー財団月間  
会員増強拡大月間

1990. 11. 2. (金) 第150回例会

### 本日のプログラム

1. 点 鐘
2. 国歌斉唱
3. ロータリーソング「奉仕の理想」
4. 「四つのテスト」唱和
5. 食 事 いぬだ
6. 会長の時間 (井下満男会員紹介)
7. 幹事報告
8. 各委員会報告
9. 11月セレモニー (結婚記念日祝)
- 10 点 鐘

欠3  
X1

## 佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 (12:30~13:30)

例会場 ホテル神宮寺 TEL 0985-73-0015

事務所 〒 880-02 佐土原町大字下田島9883番地 1  
TEL 0985-73-0015

会 長 佐 野 保  
副 会 長 神宮寺 利夫  
幹 事 鈴木 正敬  
会 計 浜 田 松太郎  
会報責任者 垂 水 敏雄

## 第149回例会記録

(平成2.10.26)

会長より 佐野 保

正岡文都会員増強委員長のご尽力によりまして、新富町から「井嶋調男氏」(団体職員)に入室していただくことになりました。11月1日付入会になりますので、ご略歴や職業分類は次の例会でご紹介いたします。

図師中部分区代理から、今林ガバナーの公式訪問終了についての報告文書が届いています。

宮崎市郡6RCの会長・幹事会が10月19日に宮崎市みやざき会館で開催されました。その詳細は後日文書が送付される予定です。

日本ボーイスカウト宮崎18団の定期総会及びスカウトハウスの落成式(10月28日)の案内がありました。

「税の一口メモ」2分の1簡便償却について年の中途で業務の用に供された機械などの減価償却費の計算は、2分の1簡便償却を選択することができます。ただし、建物等の資産については認められません。

幹事報告 鈴木正敏

### 1. 例会変更通知

- ・宮崎南RC 11月1日は休会
- ・日向中央RC 10月30日 12:30  
日向市浄化センター

2. ロータリーの友事務所から、1991年用の卓上ダイヤリーと壁掛けカレンダーの購入申込書が送ってきています。ご希望の方は私へ。

### 会員卓話 10/19 山脇 忍

私が宮崎県に來住して最初に手掛けたのは、肥満者の解消であった。アメリカでは肥満者は就職のとき採用され難く、また、出世も遅いと評価されている。肥満者は一般的に高血圧症で、脳卒中や心筋梗塞が多いからであろう。

しかし、わが国ではそれほど問題とはなっていない。欧米の肥満者は肉食による動物性脂肪のとり過ぎでコレステロール値が高いが、日本人の肥満は魚が主体での米飯の食べ過ぎによる

ものであるから、コレステロール値はさほど高くない。東京都老人病総合研究所の調査では、老人病で亡くなる順位は①やせている人②肥満の人③普通の人で、一番長生きするのは小肥りの人である。

食事を楽しむことはストレス解消に重要な役割を持つ。好きな食べ物などをあまり制限するのはよくない。肉を食べ過ぎるなどいっても、500g以内なら毎日でもよいし、卵も2~3個なら毎日でもよい。ただ、情緒不安定者は夜食をしがちであるが、これはやめるべきである。

昭和30年に熊本大学でわが国最初の組織培養を行ったが、培養液の栄養素を $\frac{1}{2}$ または $\frac{1}{3}$ にすると細胞は15日~20日置いても生きていくことが判った。同様なことをベルク(米国)がラットで実験している。ラットを自由食群と制限食群に分けて飼育してみると、自由食群でのオスの平均寿命800日、メスの1,000日に対して、制限食群はオス1,000日、メスでは1,300日の平均寿命がみられた。また、動脈硬化や潰瘍の発生も制限食群が少なく、繁殖率も同群の方がよく、永続した。人間に関しては粗食、菜食の僧侶についての調査結果があるが、70歳~80歳が死亡年齢の一つのピークになっており、一般人より長生きしている。

前段とやや矛盾するようであるが、人間の場合も食事の制限が寿命と関係があると考えられる。要はバランスのとれた食事をする事である。

第149回例会 10月26日(金)

### ピジター

宮崎北RC 岡本 英敬氏  
宮崎中央RC 小牟田 利幸氏  
西都RC 奥口 佐喜人氏・尾崎 公男氏

### 出席状況

会 員 数	16名
ホーム出席者数	2名
ホーム出席者数	14名
ホーム出席率	87.5%
マークアップ者数	0名
出席者名	郡司・今村

※ 鈴木正敏会員卓話と岡本英敬氏の特別卓話は次週報に掲載いたします。