

THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

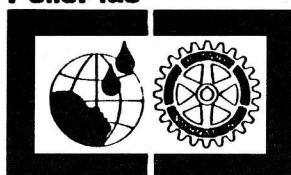
PUT LIFE
INTO
ROTARY-
YOUR LIFE

ロータリーに
活力を--
あなたの
活力を



会員増強推進月間
出席率100%目標月間

PolioPlus



●次回卓語予定者

1989.5.26.(金) 第79回例会

本日のプログラム

1. 点鐘
2. ロータリー・ソング(我等の生業)
3. 「四つのテスト」唱和
4. 食事
5. 会長の時間
6. 幹事報告
7. 各委員会報告
8. 会員卓話
9. 点鐘

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 〒880-03 佐土原町大字上田島1883番地
TEL 0985-74-1078

会長	山脇忍
副会長	池田仁志
幹事	斎藤数馬
会計	佐野保
会報委員長	垂水敏雄

第78回例会記録（平成1・5・19）

会長挨拶 山脇 忍

皆さん 今日は。本日は第78回例会であります。

コレステロールと聞きますと、動脈硬化の原因として目の敵にされがちですが、その働きや体内での合成については知られていないようです。

肉、バターや卵をたくさん食べる、米国人と違って、日本では平均的な食生活をしていれば、あまりコレステロールに神経質になる必要はありません。

食物に含まれているコレステロールは、卵、肉、魚介類が多く、中でも卵（特に卵黄）には多く含まれているために敬遠する人もあります。

ところが、コレステロールは、細胞の膜をつくったり、性ホルモンや脂肪の分解に必要な胆汁酸などの原料になる大事な脂肪の一つであります。

〔主な食品のコレステロール含有量（100g当たり）〕

食 品 名	コレステロール(mg)
バター	210
鶏卵（全卵）	428
牛（もも）	76
牛（肩ロース）	90
豚（もも）	68
豚（肩ロース）	84
牛乳	11
アイスクリーム	43
マヨネーズ	45
チーズ（chedar）	75
サンマ（生）	108
アサリ（生）	82

食物からコレステロールをとったといっても、すぐに体内のコレステロールが増えるものではありません。

体の中にあるコレステロールは、「食物から取る」と、「肝臓など体内で合成される」と二通りがあり、通常、体内合成のコレステロールが全量の7~8割を占め、食物からの摂取は2~3割しかありません。

つまり、体内合成が圧倒的に多くなっています。

従って、食物からくるコレステロールよりも体内合成の方に注意することが必要です。

1日当たり300~400mgまでのコレステロールの摂取ならば特に問題はなく、例えば、卵を毎日1個、また豚肉を食べても心配するには及ぼません。

体内でのコレステロール合成は、肉など動物性脂肪を取り過ぎますと活発になります。

このため、動物性脂肪の取り過ぎには気をつける必要があります。

逆に、同じ脂肪でも、多価不飽和脂肪酸を多く含むナタネ油や魚油などには、コレステロールを低下させる作用があります。

つまり、動物性脂肪と植物性脂肪とのバランスが重要で、肉と魚を一日交替に吃るとか、肉を食べるときには、野菜を植物油でさっと炒めて一緒に吃るなどの工夫が大切です。

日本でコレステロールが問題になりだしたのは、肉消費の先進国米国で危険視されたことがあります。

しかし、日本人の1日当たりの脂肪摂取量は約70~80gで、そのうち半分近くを動物性脂肪で取っているのに対し、米国人は約170

～180gと日本人の倍以上の脂肪を取り、しかも7割近くを動物性脂肪で取っています。

肉やケーキやアイスクリームなどをたっぷり食べる米国人のコレステロールが高く、動脈硬化などが多い理由となっています。

コレステロールは母乳の中にもたくさん入っており、子どもの成長などには必要なものです。

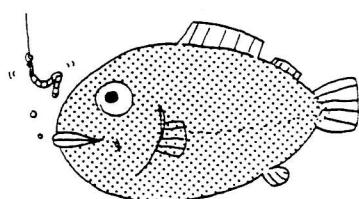
米国の危険視がそのまま日本に入ってきたため、やや過敏反応を示したのではないかと考えられています。

一方動脈硬化を引き起こす危険因子として、最近では、コレステロールを血行にたまりやすくするトロンボキサンという脂肪酸の作用が大きいとの研究もわかつてきました。

このトロンボキサンの作用を抑えるのが、魚油に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)で、このEPAは人間の体内では非常にできにくいので、食物から取る必要があります。それには魚が一番よいとされています。

EPAが動脈硬化を防ぐことは、人間と動物の両方の実験で確かめられています。

いまの平均的な日本の食生活の中では、コレステロールそのものを気にするより、魚を食べるよう心掛けた方がよいようあります。



幹事報告

斎藤数馬

- RCの例会変更通知が次のように来ております。

- 日向東RC 5月30日18:30より
- 延岡RC 5月31日18:00より

会員卓話

生命保険のしくみ

諸喜田 茂信

入会間もないにもかかわらず、このような機会を下さいまして、衷心より感謝申し上げるとともに大変恐縮しております。

卓話になるかどうか甚だ疑問ですがお許しをいただき、「生保シリーズ」でもと思慮いたします。

なお、過日の卓話の時間には大変なご迷惑をおかけしたにもかかわらず、紙面への掲載まことに恐縮に存じます。

お許し下さいますよう衷心よりお願ひ申し上げます。

以下に生命保険のしくみの一端をご紹介申し上げます。

生命保険とは、将来の危険や損失の保障制度です。

朝、外出しようとする時、雨が降りそうなら、今雨が降っていなくても傘を持って出掛けます。

これが保険の考え方——つまり、将来に備えて用心して、将来の危険や損失を保障するわけです。

一人ひとりの力でできる用心には限りがありますが、多くの人が集まって力を合わせれば、大きな危険や損失にも備えられます。

これが生命保険の考え方です。

保険の基本精神

ある料理教室での出来事です。

生徒のAさんは、ふとしたはずみに大皿を割ってしまいました。

Aさんは、皿代3,000円を弁償しました

が、その時、料理教室の講師のお話では「1年間に10枚くらい割れるんですよ」ということです。そこでA子さんは考えました。

「私でなくとも、またいつか、誰かがお皿を割るんだわ、でも1年に3,000円のお皿が、10枚割れるとしたら3,000円。これを料理教室の会員100人で分担すると年間1人が300円ね。これぐらいの出費なら誰でも負担にならないんじゃないかなしら。」

そして、A子さんは会員のみんなを説得してまわり、賛同を得たのです。

会員の間には、「これで安心してお皿が割れるわ」と冗談さえも飛び出しました。

実は、このA子さんの考えが生命保険の基本精神なのです。

みんなで出し合う300円が保険料（掛金）、割れた皿の代金3,000円が、生命保険会社から支払われる保険金にあたるわけです。

生命保険と貯蓄の違い 契約した時から、安心と保障のある「生命保険」

貯金は三角

私たちは将来へ備えて、生活目標の実現や万一のために貯金をしています。

第78回例会 5月19日(金)

ビジタ一

西都RC 椎 宏樹 氏
" 中川 正三 氏
" 阿萬 英也 氏
" 尾崎 公男 氏
" 長友 正三 氏
" 小牟田 英心 氏
" 浦 元 孝照 氏

◎本会のささやかな例会にわざわざ多数ご高臨
賜わり、会長以下全員深く感動しています。

貯金では、たとえば月々5万円を2年間貯えた場合、元金120万円と利息金が受け取れます。

ところが、この2年間の途中に、ご主人に万一のことがあった場合には、それまでの元利合計しか受け取れません。

お子さまの教育・結婚など将来のご家庭の生活設計も崩れてしまいます。

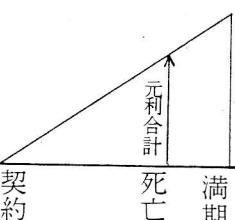
保険は四角

そこで、仮りに月々5万円のうち、その半分を生命保険にまわしていたらどうでしょう。

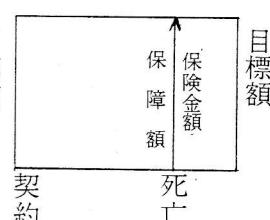
契約したその時から、ご家庭の生活を守る安心と大きな保障が得られます。もちろん満期の時には、満期時の受取金を目標の実現に当てることもできます。

これが“貯金は三角・保険は四角”といわれるゆえんで、生活設計における保険の大切さ、必要性を表わしています。まさに、生命保険は保障のついた貯蓄安心の貯蓄であります。

[預貯金]



[生命保険]



出席報告

会員数 19名

ホーム欠席者数	9名
ホーム出席者数	10名
ホーム出席率	52.63%
マークアップ者数	0名

欠席者名

佐野・児玉・神宮寺・日高

上田・立山・郡司・武政

蜷原