

Niigata HIGASHI Weekly Report

新潟東ロータリークラブ週報
No.2797//2015.7.31



国際ロータリー第2560地区
新潟東ロータリークラブ
会長：北村 慎一
幹事：野崎 裕
編集：広報委員会
www.niigatahigashirc.com



<司会> 那須野 幸作 SAA



北村 慎一 会長 挨拶



みなさん、こんばんは。
本日は、夜例会、及び家族納涼会に多くの会員、ご家族のみなさんにご参加いただき、ありがとうございます。家族納涼会の企画は、親睦委員会の安藤委員長が中心となり委員の

みなさんが準備を進めてきましたので、ご期待下さい。
みなさん、暑い日が続いていますが、猛暑を乗り切る対策はしていますか？今日は夏バテ対策につて、話してみます！
夏バテの原因は・暑さや湿度、紫外線によるストレス・暑さによる食欲不振や睡眠不足・室内外の寒暖差による自律神経の乱れなので、夏バテになっている人が多いです。

夏バテ対策は、栄養のバランスが必要ですが、特に夏に不足しやすいのが免疫力の元となるたんぱく質です。そのほか汗でミネラルが失われて体の機能を損なったり、ビタミンも不足する傾向にあります。
夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミンB1、B2とクエン酸です。ビタミンB1、B2とクエン酸をしっかりとして、疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに代えることです！！
ビタミンB1,B2がたくさん含まれている食材は、

豚肉（特にモモ肉、ひれ肉）、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ（ピタミンB1）、いわし。
クエン酸をたくさん含む食材は 酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干。
夏野菜のトマト・ピーマン・ゴーヤも代謝を促進する作用が有るそうです。

ところでハワイや西海岸の暑さはそれほどでもないに、日本の夏はなぜ体力が奪われるのでしょうか？
それは、湿度が高いからだそうです。
湿度が高いと汗が乾かないので、体から気化熱が奪われず、体温調整がしにくいのです。
暑さ対策にはエアコン温度を下げるのではなく、湿度を下げる事が大切になってきます。エアコン機能を除湿にセットして、湿度40%~50%程度になれば、かなり快適になってきます。
夏の健康生活習慣は朝起きたらコップ1杯の水、ウォーキングやストレッチなどの軽めの運動で筋肉を動かす、朝のシャワーで、交感神経を刺激して、スッキリさせて、適度な水分補給とエアコンは27度~28度で扇風機併用を心がけて夏の疲れを回復させていきましょう！

健康アドバイスでした。

ゲスト・ビジターの紹介



ゲスト 米山奨学生の金 治民 さん
新大の留学生です。
友好的な日韓関係を築きたいと思えます。

家族例会はあたたかい雰囲気、このような機会を頂けてとても嬉しいです。
これからもよろしくお願いします。

委員会報告



●職業奉仕委員会
石川 昇 委員長
日銀見学に行ってきました。おみやげの1万のチップ、参加者で受け取っていない方いらっしゃったらお受け



取り下さい。
●ニコニコBOX委員会
野澤 修 委員

おなまえ **中川 一夫**
(理由) お陰で今日まで元気です。

おなまえ **那須野 幸作**
(理由) 孫5人と金君にロータリーの夜例会は特に楽しいところを見て欲しい犬勢でお邪魔します健康であることにニコニコです。

おなまえ **箱田 元紀**
(理由) 100%出席パッチ 1年
100%出席心ありあせうございす！ういいす！

家族納涼夜例会



- 新潟東ロータリークラブ
40周年記念式典動画
- 会員メモリアル写真動画



- プロデューサーによる料理の紹介
田淵 展子 君
米粉のパンを朝から焼いてきました。サッポロのビールには枝豆ですね。旬のもを食べると、夏バテしません。



- 開会の挨拶
親睦委員長 安藤 幸夫 君



- ビールの引き酒大会
【第1試合】
岩田君、立川君、河端君、志田君



- 司会
親睦副委員長 梅沢 賢介 君
家族例会初参加・初司会です。
よろしくお祈いします。



- 【第2試合】
横澤さん、河内君、北村君、熊倉君
- 【第3試合】
片山君、島君、小林君、野崎君
- 【優勝決定戦】
全問正解の河端君、3問正解の片山君、
2問正解の横澤さんとサッポロの田嶋君
でエビス、風味爽快ニシテ、黒ラベルの
引き酒大会



- 乾杯 保苺 玲子 君
若手のホープでもないのになぜ私が？
来る者は拒まずの保苺だからでしょ
うか？特に今回来た皆様のご発展を
祈念して乾杯！



- 【最終結果&表彰】
河端君 全問正解！
田嶋君 エビスのみ正解
横澤さん 風味爽快ニシテのみ正解
片山君 風味爽快ニシテのみ正解



- 飲料紹介 田嶋 互 君
お世話になっている皆さんに、今日
はサッポロだけをご用意しました。
実は風味爽快ニシテは新潟と健康に
縁があるんです。



- 中締め
高橋 英樹 ガバナー補佐
楽しい会がつづくように！



- 料理の紹介
斉藤シェフ



- 手に手つないで
岩田 舞子 君



新潟東ロータリークラブ 家族納涼会 様
平成27年7月31日

枝豆：湯あがり娘 (保苺謹製)
新潟産夏野菜のコンポートとサーモンマリネの
旨味ジュレ寄せ モロヘイヤのクーリ
とらもろこしのスープ チャウダー風
饅頭のじゃが芋とシフレット包み焼き
越後もちぶたのグリエとフワグラのエシャロットソース
いんげんとズッキーニを添えて

ココナッツのブランマンジェ
イエローキングメロンのスープと共に
コーヒー

食 材
※力がヤキ農機
・モロヘイヤ ・にんじん ・いんげん ・オクラ
・イエローキングメロン ・とらもろこし ・枝豆
・アスパラ ・ミニトマト ・しいたけ
・じゃがいも (メーカーイン)
※やまちく様
・越後もちぶた (両روس)

