



Rotary  
Tsuruoka West

国際ロータリー第2800地区

鶴岡西ロータリークラブ

地区方針 **「4つのテスト」を実践し ロータリーの価値をたかめよう！**

第2556回例会 2021年3月1日(月) 会場: グランドエルサン

◆会長 佐藤一嘉 ◆幹事 辻 博智

## 会長挨拶 佐藤 一嘉君



さて、朝起きてだるかったり疲れが残っていたりしていませんか？ 疲労、体調不良そして体力の低下の原因として、【栄養不足】があります。疲労が蓄積すると食欲が落ちて、どうしても麺類などの食しやすいものが増えがちです。

しかし、しっかりと「たんぱく質」を摂らないと、体力やスタミナが落ちてしまいます。その結果、さらに食欲が無くなり・・・と悪循環が続いて体力が落ちていきます。

「たんぱく質」は、髪の毛や皮膚・筋肉・血液・臓器などをつくる栄養素で、【免疫機能】を高めて、病気や感染から身体を守り治癒力も高めます。また、神経伝達物質をつ

くり、脳や神経の働きを活性化する重要な役目もあります。

たんぱく質は、「20種類のアミノ酸」から構成されています。そしてその中でも9種類のアミノ酸は、《必須アミノ酸》といい、体内で作れないため、食品からバランスよく摂らなければなりません。たんぱく質は、様々な食品に含まれていますが、牛乳・ヨーグルトなどのたんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、【コップ一杯(200ml)】で1日の食事摂取基準の13.6%程度摂取できます。

また、卵や乳製品などの「動物性の食品」の方が、穀類や豆類に比べるとバランスよくアミノ酸が吸収できます。牛乳には、たんぱく質の他にも・血圧調整・誘眠作用などの機能があります。その他の食品に含まれるたんぱく質と機能としては、

- ◆鶏の皮やレバーに含まれる「コラーゲン」→ 皮膚や関節、骨を丈夫にして老化を防ぐ
- ◆大豆や豆腐などの大豆加工食品に含まれる「グリシニン」→ コレステロールの低下や中性脂肪を減らす
- ◆パンなどの小麦食品に含まれる「小麦アルブミン」→ 急な血糖の上昇を抑えるなどがあります。

栄養が偏りがちなときは、3大栄養素・炭水化物・たんぱく質・脂質に、「ビタミン」「ミネラル」を加えた5大栄養素を意識的に摂取することで、体力の低下・疲労・体調不良をしっかりと予防することができます。まずはここ数日の食事を振り返り、不足していると感じる栄養素を特定しましょう。そして、食事で摂ることが難しそうであれば、積極的にサプリメントで補うことが大切です。

## 他人の欠点我これを補充す

たにんのけってんわれこれをほじゅうす

この格言は、人間関係を円滑にするための心構えを説いたものです。

世の中には完全無欠な人はいません。だれでも長所とともに短所をもっています。ところが私たちは、他人の欠点を見つけた場合、得意になってそれを指摘したり、非難や攻撃をすることがあります。ときには、そうすることが正しいことであるかのように錯覚することさえあります。

しかし、欠点や短所を暴かれて喜ぶ人はいません。指摘された人は、怒りや憎しみを覚えて反発したり、心に深い傷を受けたり、ときにはその傷が原因となって人間不信に陥ったりすることもあります。いずれにしても、人の欠点や短所を指摘し暴露するということは、人間関係を悪化させることとなります。

また一般に、他人の欠点や不足を補うような場合でも、不満の心を抱き、愚痴を言いながら行なうことが多いのです。それでは相手からは喜ばれず、自分自身の品性も高めることはできません。

「他人は自分の鏡」といわれるように、私たちは他人の中に自分自身の姿を見るのです。たとえば他人が高慢心があるからです。つまり、他人の欠点や短所が気になるということは、自分の中にも同様の欠点や短所があり、それを気にしているということです。

## 2020-2021 RI テーマ **ロータリは機会の扉を開く**

そこで、他人の欠点や短所に気づくことがあっても、それを直ちに指摘し非難するのではなく、相手の幸せを心から祈って力の及ぶ限り真心をもってその欠点を補おうと努力するのです。しかし、やむを得ず注意しなければならない場合には、決して相手を責めるのではなく、自己に反省しながら、その不足を補っていかうとする思いやりの心で当たるのです。

たとえば夫婦が互いに補い合って生活すれば、愛情と信頼はいつそう深まり、幸せな家庭を築くことができます。また職場においても、補い合うという精神で仕事をすれば、強固な信頼と協調の関係が生まれ、何事も円満に運びます。

このように、他人の欠点を補うという精神は、自己の品性を向上させるとともに、人間関係を円滑にするのです。

### 幹事報告 辻 博智君



- ・ 2021-2022年 ロータリー手帳 購入のご案内
- ・ 鶴岡RC、鶴岡南RC、鶴岡東RCよりそれぞれ例会変更の案内が届いています。メイクする方は事務局まで確認の上、出席をお願いします。

### ゲストスピーチ

山形県鶴岡警察署 署長  
佐藤 景三様



- ・ 鶴岡署管内 治安情勢
- ・ 特殊詐欺被害防止について
- ・ 安心安全への取り組み
- ・ やまがた110ネットワーク

ゲスト  
山形県鶴岡警察署  
生活安全課 係長  
小野 秀崇様



### 誕生祝い



3月 井上 彬君

### ニコニコBOX

- ・ 齋藤 浩子 君 先日の夜例会ありがとうございました。皆さんに会えて嬉しかったです。
- ・ 井上 彬 君 佐藤署長ありがとうございました。例会で賞品いただきありがとうございます。
- ・ 池田 拓弥 君 佐藤署長お忙しいなかいろいろな情報をいただきありがとうございました。
- ・ 阿部 悦子 君 佐藤署長ありがとうございました。保険代理店の活動に役立てたいと思います。
- ・ 渡部 芳幸 君 佐藤署長ありがとうございました。利き酒大会の賞品ありがとうございました。
- ・ 太田 亮介 君 夜例会での賞品じゃがいもありがとうございました。娘も大学合格しました。
- ・ 青山 伸一 君 先日は母の葬儀に西クラブより香典をいただきありがとうございました。
- ・ 辻 博智 君 佐藤署長ありがとうございました。賞品の野菜ありがとうございました。

|        |     |        |        |     |       |        |
|--------|-----|--------|--------|-----|-------|--------|
| 本日の出席  | 会員数 | 29名    | 出席数    | 18名 | 出席率   | 64.29% |
| 前々回の出席 | 出席率 | 75.00% | 修正出席者数 | 24名 | 確定出席率 | 85.71% |