

# The Rotary Club of KOBE-NORTH

Weekly  Bulletin

NO.14 通算 1958 回

2015～2016 年度 R1 テーマ



世界へのプレゼントになろう

## Be a gift to the world

クラブ会長のテーマ

「見つめよう我がクラブ」

— 親睦と奉仕の調和を —

会長 中西 勝 幹事 西村 文茂

### 今週の例会プログラム(10月23日)

「米山月間に因んで」

米山奨学生: 李 海浜君

担当: 石田米山委員長

ソング: 四季の歌(秋)

### 次週の例会プログラム(10月29日)

「神戸有馬RCとの合同例会」

場所: 有馬グランドホテル

時間: 午後 6 時 30 分より

担当: 親睦委員会



### ≡ 会長報告 (中西会長)

皆さん今晚は。

神戸有馬RC 藤野会長、片山親睦委員長、神戸中RC 黒生さんようこそお越しくございました。

10月の中旬ともなりますと日中は汗ばむときもありますが、朝晩は秋の気配が色濃く感じられます。今期に入り3ヶ月半ばとなり又ガバナー公式訪問も終えました。みなさんにおかれては、それぞれの任務で、奉仕活動を本格化していただくことを願っております。

第75回のほろにが会については、ご案内しておりますが、大勢のご参加をお願いすると共に理事、役員の方々の全員の参加を切にお願いします。

### ≡ 幹事報告 (西村幹事)

1. ガバナー事務所より、東日本豪雨災害義捐金にご協力のお願いが来ております。お一人 1000 円のご協力をお願いします。
2. 今月のロータリーレートが 1 ドル 120 円です。
3. ひょうご被害者支援センターシンポジウムのご案内  
日時: 2015 年 11 月 3 日 (火) 午後 1 時 30 分～4 時 30 分  
場所: 兵庫県民会館 パルテホール  
テーマ: 「命の大切さを学ぶ授業」の重要性を問う  
～子どもたちを被害者にも加害者にもさせないために～
4. 地区奉仕プロジェクト見学訪問のご案内  
実施クラブ: 淡路三原ロータリークラブ

例会場 ANAクラウンプラザホテル神戸 9F 〒650-0002 神戸市中央区北野町1丁目1 TEL. 078-291-1121

例会日 金 曜日 18:30～19:30

事務局 ANAクラウンプラザホテル神戸 11F 〒650-0002 神戸市中央区北野町1丁目1

TEL 078-231-2211 FAX 078-231-2211

E-mail: knrc@ace.ocn.ne.jp

ホームページ: <http://knrc.exblog.jp/>

実施日：2015年11月1日 14:30～16:00 (14:00～受付)

プロジェクト名：中学校における「淡路人形浄瑠璃」の伝統継承の支援

実施場所：特別養護老人ホーム 翁寿園 TEL0799-42-6006

\*見学ご希望の方はWEB登録のため事務局までご連絡下さい。 締切10月25日

5. 他クラブの週報、ハイライトよねやま 187号、冊子「奉仕を学ぶ」ライラセミナー報告書「いのち」等を回覧します。

## 委員会・同好会報告

### ・親睦委員会

#### ① 神戸有馬ロータリークラブとの合同例会のご案内

日時：2015年10月29日(木) 時間：午後6時30分より

場所：有馬グランドホテル 会費：12,000円

## 本日の例会プログラム

### 『身体の中のあぶらの話：コレステロール』

中村 正会員

身体の中のあぶらの話として、コレステロールについてお話しします。以前の健診などでは、血清総コレステロール(T-Chol)値を見て高コレステロール血症を判定しておりましたが、最近では、コレステロールを大きく LDL-コレステロール(LDL-C)と HDL-コレステロール(HDL-C)に分けて測定しています。LDLもHDLも、ともにリポ蛋白といわれる粒子の一種です。あぶらは水には溶けませんので、血液の中では、あぶらと水に溶けやすい蛋白質(アポ蛋白と言います)がくっついた粒子として存在しています。LDL-C、HDL-CはそれぞれLDL粒子とHDL粒子に含まれるコレステロールの量を表しています。LDLはよく悪玉と言われますが、元々細胞のかたちを維持する骨格の材料や性ホルモンなどステロイドホルモンの原料として身体にはなくてはならないものです。しかし、これが血液中に増えてくると、変性を受けて血管の壁に貯まってきて動脈硬化を起こすため、悪玉コレステロールと呼ばれています。一方HDLは逆に善玉と呼ばれており、その働きは、血管や細胞で余ったコレステロールを取り込んできれいに掃除をしてくれる清掃車の役割を果たしています。したがって、コレステロールの異常を判定する場合は、常に悪玉と善玉コレステロールを分けて考えることが大切です。

それでは、悪玉コレステロールを下げるにはどうすればよいのでしょうか？悪玉コレステロールを上げる食品としては、飽和脂肪酸の多い肉類などの動物性脂肪、鶏卵の黄味、たらこやいくらなどの卵類が代表的です。トランス脂肪酸が含まれるケーキやスナック菓子などの菓子類も要注意です。エビやカニなどもコレステロールが多く控えましょう。また、便秘があるとコレステロールの排泄がうまくいきませんので、食物繊維を摂ってお通じをよくすると改善します。しかし、LDL-Cレベルを規定するのは、2～3割が食事、7～8割は体質と言われており、元々ある遺伝素因が大きく影響することも事実です。さらに、女性の場合は、女性ホルモンがLDL-Cの処理を強める働きがあり、更年期から閉経期を過ぎるとLDL-Cがぐっと上がってきます。

次に、善玉であるHDL-Cの場合はLDL-Cとは反対に低い方が問題となります。元々男性より女性の方が若干高いのですが、男女ともHDL-C値が40mg/dlを切ると明らかに低いとされています。清掃車に積まれているコレステロールが低いわけですから、上手く身体の中のコレステロールが処理できていないことを示しております。善玉コレステロールを下げる原因として代表的なものは、運動不足とたばこです。運動不足でエネルギー過剰になると中性脂肪が上がりHDL-C値は下がります。脂肪の処理がうまくいかない証拠で、高中性脂肪、低HDL-Cは同時によく見られる現



日 時:2016年3月18日(金)～21日(月) 場所:グランドプリンス京都・京都国際会館  
締 切:宿泊希望の場合9月15日(火)・宿泊を希望しない場合12月15日(金)

…今週の歌 …

## 「四季の歌(秋)」

秋を愛する人は、心深き人 愛を語る ハイネのような  
ぼくの恋人 ららら・・・・

### 第75回ロータリーほろにが会のご案内

日時:2015年11月28日(土) 18:30開会

場所:ANAクラウンプラザホテル神戸10階 宴会場

会費:10,000円

服装:カジュアルスタイル

締切:11月14日(土)

当番クラブ:神戸ハーバーロータリークラブ・神戸北ロータリークラブ

