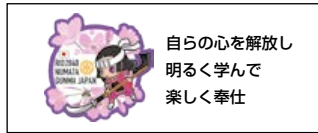




2023-2024
No.1750
2024.6.20

会長：武井順一 幹事：関美津男
 会員数：47(内2名特別会員) 会場出席：27 欠席：20
 出席率：57.44% 前々回出席率：100%
 点鐘：武井順一 会長 司会：金井康二 副S A A
 ロータリーソング：奉仕の理想 (ソングリーダー：戸谷直樹)
 例会場：ホテルペラヴィータ 3F 12:30～



お客様



みずほ銀行 前橋支店
藤野貴文様・大橋克枝様・林直樹様

一方ステーキはというと、カロリー源としてはとても優れていますが、ビタミンやミネラルは不足を補うほどは含まれていないのだそうです。むしろビタミンB群は豚肉にはるかに多く含まれるので、無理して高いステーキを食べるよりはトンカツの方がずっとおトクということになるそうです。

ま、ウナギにしてもステーキにしても、私達はそんな度々食べられるものではないのでどうでもいいのかもしれませんが、他にビタミンB群が多いのはサバ・イワシなどの青魚や牛乳・納豆・シジミなどがあるそうですので、そちらの方をいただいて夏バテにならないようにガンバリたいと思います。

会長の時間

武井順一 会長



今年の土用の丑の日は7月24日だそうです。
 まだ土用のウナギの話をするのは少々早いかもしれませんが、先日買った雑学の本の中に、ウナギとステーキどちらがスタミナをつけられるかという話を書いてありました。
 夏バテのスタミナ回復の代表格がウナギとステーキ。確かに両者とも見るからにたっぷり栄養を含んでいるようで、食欲不振やだるさもあつという間に吹き飛ばしてくれそうな雰囲気があります。しかし、こと夏バテの解消という点ではるかにウナギの方が優れているようです。
 スポーツの後などは別として、夏は冷房の効いた部屋にいて体を動かすことが少ないので、熱量の消費も少なくあまりカロリーを必要とはしませんが、暑さのためビタミンやミネラル類、特にビタミンB群の消耗が激しくて、それが夏バテの原因になるということのようです。
 ウナギの栄養はまさにこれにぴったりで、夏バテを救うためのビタミンB群をはじめ、A・Dなどを豊富に含んでいるということです。

幹事報告

関美津男 幹事



- ①新入会員1名の推薦について異議申し立てがございましたので、入会手続きを進めます。
- ②6月13日に行いました本年度臨時理事会の報告を致します(新入会員3名について)。
- ③来週6月27日は今年度最終例会となります。会長・幹事・各委員長の年間総括をお願い致します。



ソングリーダー

戸谷直樹 会員



本日の卓話

みずほ銀行 前橋支店

藤野貴文様・大橋克枝様・林直樹様

榮倉奈々さんの等身大パネルと共にお見えになり、iDeCo（イデコ 個人型確定拠出年金）について、資料を元にご説明下さいました。



出席報告

富井 潤 委員



スマイルBOX報告

裕井千恵子 委員



武井 順一・関 美津男

本日は、みずほ銀行前橋支店 藤野貴文様、大橋克枝様、林直樹様ようこそいらっしゃいました。卓話よろしくお願ひ致します。

本山 佳宏・須田 恭弘・原澤 ふじ子・裕井 千恵子

- ①みずほ銀行前橋支店の皆様、本日は宜しくお願ひ致します。
- ②先週の食事の手配では、生方眞司君の素早い対応に感心しました！

『ロータリーの友』の解説

小林若葉 委員長

