



1996-97年度 RI テーマ

Luis B. Jai
ルイス・ビセン・ジアイ
1996-97 RI 会長

■■■ 築け未来を 行動力と先見の眼で ■■■

第2560地区——吉 田 昭 平
ガバナー——
会 長——捧 賢 一
会長エレクト——五十嵐 総 一
副 会 長——細 井 増 雄
幹 事——五十嵐 昭 一
副 幹 事——佐 野 勝 栄
S A A——菊 池 涉
副 S A A——山 浦 日出夫

例 会 日——毎週水曜日 12:30 ~
例会場及び——三条市旭町 2-5-10
事 務 局——三条信用金庫本店内
例 会 場——TEL 35-3311
TEL 35-3477
事 務 局——FAX 32-7095

本日出席会員数	79名中 50名
先々週出席率	87.84 %

ビジター

三条南より

飯山勝義さん、佐藤秀夫さん

三条北より

中條耕二さん、外山晴一さん

先週のメイクアップ

1/9 見附へ 榎本 勝さん

1/9 加茂へ 外山一郎さん

1/13 三条南へ

五十嵐総一さん、樺山 仁さん、
細井増雄さん、長谷川有美さん、
広岡豊作さん

1/14 三条北へ

林光輝さん、高橋一夫さん

1/20 三条南へ

吉井俊介さん、五十嵐 力さん

1/21 三条北へ

林 光輝さん、吉井俊介さん、
高橋一夫さん、内山辰策さん

会長挨拶

捧 賢一会長

日本列島も、今年最大の寒波に襲われております。株は暴落。人質はとられ、重油が流れて、年明けから大変でございます。日本経済の先行きが思いやられません。

小売業の話になりますが、アメリカの小売業の参入で日本市場の壁が崩壊したように、外資が流れ込んでいます。日本は、アジア戦略の足掛かりとして、最適な場所です。マクドナルド外食産業では気炎をはいております。セブンイレブン小売業ナンバーワンの収益を上げているのもアメリカのサウスランド社の提携から始まっています。玩具の専門店トイザラスも、5年間で50店。業界ナンバーワンに乗り上げました。今までの玩具屋さんは30坪とか50坪。大きな店でも100坪ですが、トイザラスは800坪のものを5年間で50店も作ったわけですから、この業界は、いっぺんにアメリカ資本にやられてしまったわけです。

怖いのは、小売業だけではありません。メーカーも、日本ナンバーワンの企業に商品を入れないことにはシェアは保たれません。初めに外資が出てきた時には、日本の流通事情で納品を拒否したのだそうですが、今は日参して、納品するのに懸命です。それに、問屋さんも納品出来る所と出来ない所で生死を掛けた問題になっております。玩具業界はこ

こ2年間で様変わりになりました。

日本でこれらの業界が成功しているのを見て、スポーツ用品のスポーツオーソリティー、文具のオフィスマックス、婦人衣料のタルボット、スーパーのデイリーファームインターナショナル、雑貨のワナーブラザーズ、数えればきりがありません。

日本人はアメリカから見ると、言われた事をきっちり守って、素直な国民だそうです。それに、日本の流通業界は無駄がたくさんあります。アメリカの流通機構は非常に簡素化されています。製品開発も、メーカー、チェーンストア、問屋が、合理的に一体になって行っております。日本では、大店法の出店規制がかかっていたために、チェーンストアが育っていません。大手のダイエーも、イトーヨーカ堂も、ジャスコも、百貨店も、規制で守られている中で、ぬるま湯につかっていたのだと言われております。だから、自分でチェーンストアを作る能力が足りないのです。アメリカや、ヨーロッパからチェーンストアを導入した方が成功するというので、大手小売業が誘致している騒ぎです。

アメリカのチェーンストアは東南アジアや中国から、直接の商品導入をしています。大変な時代が予想されます。

今までも、日本はいろんな危機を乗り越えてきましたが、これからも、大きな山を乗り越えなければなりません。お互いに頑張りたいものです。

幹事報告

五十嵐(昭)幹事

◎新潟北RC

創立20周年記念式典のご案内がとどいております。

と き 平成9年3月29日(土)

ところ ホテル新潟 AM10:00~

◎三条市特殊教育研究協議会より

平成8年度市内養護学校、特殊学級児童生徒の卒業進級を祝う会のご案内がとどいております。

と き 2月5日(水)

ところ 三条市総合福祉センター

多目的ホール

AM9:40~11:40

ニコニコBOX

外山晴一さん(三条北)

本年もお世話になりますが、よろしくお願ひします。

中條耕二さん(三条北)

今年もメイクアップさせていただきます。どうぞよろしくお願ひします。

佐藤秀夫さん(三条南)

今年はいじめてのメイクです。これからもよろしくお願ひします。

藤田紘一さん

中村さん卓話楽しみにしています。

加藤紋次郎さん

あけましておめでとございます。

今年も宜敷くお願ひ致します(初例会出席のため)

山田富義さん

今年も宜しくお願ひします。

中村和彦さん

卓話をさせていただきます。

よろしくおねがひします。

斎藤弘文さん

小正月に熊谷カントリークラブでゴルフを楽しんで参りました。風一つないあたたかい日でした。

佐々木昌敏さん

越後の冬らしいお天気になりました。

高森章仁さん

オーストラリアでコアラをダッコして来ました。

西山徳厚さん

トラック3台のタイヤに穴をあけられました。今ずい分ある出来事だそうです。放火でなく助かりました。

佐藤 武さん

今年一番の寒さにもめげず出席出来た事を喜んで居ます。

細井増雄さん

今年初の例会出席です、今年も宜しく。お年玉くじ付年賀状の1等が当たりました。差出人を見たら友人の田中康雄さんでした。

内山辰策さん

新年お目出度ございます。

本年もよろしくお願ひ致します。

荻根沢隆雄さん

明けましておめでとうございます。
プログラム委員会、引続きご協力をお願い致します。

長谷川有美さん

1月11日に内孫が誕生しました。生まれる前は女子との診断でしたが出て来たのは大砲をつけた男子でした。

佐藤吉平さん

先日(1月10日)RACの新年会に出席してまいりました。若いメンバーとたのしいひとときを過ごしてきました。

杉野奎司さん

明けましておめでとうございます。
今年もよろしく願いいたします。

1月22日分

¥33,000

卓 話

私の健康法

中村和彦会員



①牛乳健康法

・カルシウムのたいせつさを知れ

では、なぜカルシウムをとることがそんなにたいせつなのでしょう。

カルシウムが体にとってどんなに重要な働きをしているか、一つ一つ詳しく解説していけば、それだけで一冊の本ができるくらいです。そのなかのいくつかを簡単にお話ししましょう。

まず、ご存じのようにカルシウムは骨や歯の形成になくてはならないものです。体の中のカルシウムが不足すると、骨からしだいにカルシウムが抜けて、骨粗鬆症という病気になります。

骨粗鬆症とは、骨に細かい穴がたくさんあって、もろく、折れやすい状態になったもので、骨多孔症ともいいます。

お年寄りの腰痛の基盤には、たいてい骨粗鬆症がありますし、年をとると身長が低くなるのも、背中や腰が丸くなるの

も、骨粗鬆症のため背骨の小さな骨のどれかがつぶれるからです。

骨粗鬆症が進行すると、ちょっと転んだくらいでも手足の骨が折れてしまい、寝たきりの原因になりがちです。

これを防止するには一にも二にもカルシウムをふんだんにとることで。繰り返しますが、それには牛乳を毎日飲むことがいちばんです。

牛乳を飲むとおなかの調子がおかしくなる体質を「乳糖不耐症」といいますが、高齢者の乳糖不耐症患者には骨粗鬆症を合併している人が多かったという報告もあります。

牛乳を飲まなかったためにカルシウム不足を招くことになったのでしょう。

乳糖不耐症の人は、牛乳に代わるカルシウム食品を積極的に多くとるようにすると同時に、牛乳が飲めるようになる工夫をしたほうがいいでしょう。

例えば、「きな粉ドリンク」とか「抹茶ミルク」「ヨーグルト牛乳」などがそれです。

②酢ダイズ健康法

・悪玉コレステロールは納豆で溶ける

むろん、酢ダイズは医薬品ではなく、あくまで食品であり、また、人間には個人差というものがありますから、どなたにもこのように劇的な効果が現れるとは保証できませんが、とにかく私にはよく効いたのです。

酢ダイズが私の血圧やコレステロール

値を下げ、肩こりを解消し、ひざの痛みを治した理由は、だいたい次のように考えられます。

①ダイズに含まれる良質のたんぱく質、サポニン(水に溶けやすく、泡を生ずる植物性の成分)やレシチン(リンを含む脂質の一つ)などが、血管壁にこびりついた脂肪を洗い落とし、コレステロールをへらす。

②ダイズの水溶性の繊維であるペプチンが腸内でコレステロールを吸収する。

③ダイズの粗い繊維であるセルロースは、大便の量をふやして、腸のぜん動運動を促し、便が腸内に滞留する時間を短くする。つまり便秘を防ぐ。便秘のときいきむと血圧を押し上げる。セルロースは高血圧の改善に間接的な一役を買っている。

④酢に含まれるアミノ酸は、善玉コレステロールのHDLをふやし、悪玉コレステロールのLDLをへらし、血管壁へのコレステロールの沈着を防ぐ。

⑤酢に含まれるリンゴ酸やクエン酸は、筋肉が疲労したときに蓄積される乳酸が体外に排出されるのを早める。

乳酸がたまり、関節周囲の筋肉の力が低下すると、関節の保持が不完全になり、関節痛が起こるのだが、酢はこの筋肉疲労性の関節痛を防ぐとともに疲労回復の効果にすぐれる。

⑥クエン酸は、糖質などが体内で分解される過程(クレブス回路という)を活性化し、食物が脂肪として蓄積されるのを

防ぐ。つまり肥満を防ぐ。

こうしたダイズや酢のさまざまな成分が総合的に作用して、酢ダイズのさまざまな効能・効果をつくり上げるのです。

酢ダイズを食べたら、血圧やコレステロール値が下がった、血糖値が下がった、肌荒れが治った、減量に成功した、肩こりが起こらなくなった、便秘しなくなった、疲れなくなった……など、体験者の声を集めると、それこそ枚挙にいとまがないほどです。

しかし、酢ダイズは、どうも食べられないという人は、納豆に適量の酢をかけて食べても同じような効果がえられます。

米 山 功 労 者

杉野奎司さん



例会案内

三条RC	2月5日例会	卓話	上木六治会員
	2月12日例会	卓話	高畑 昭化員

メイクアップをどうぞ

三条南RC	2月3日例会	卓話	橋本和雄会員
	2月10日例会	卓話	宗村輝昭会員

三条北RC	2月4日例会	世界理解月間 (例会場変更)	
	2月11日例会	休会 (祝日の為)	

加茂RC	2月6日例会	クラブフォーラム	
	2月13日例会	外部卓話	

燕RC	2月6日例会	会員卓話	
	2月13日例会	会員卓話	

見附RC	2月6日例会	会員卓話	
	2月13日例会	会員卓話	
