



2022-23年度RI会長

ジェニファー・ジョーンズ

第2640地区ガバナー：森本 芳宣

田辺東ロータリークラブ

創立：昭和49年5月15日

会長：岡本 博

幹事：前田 吉彦



例会場/事務所：田辺市下屋敷町81-10

きのくに信用金庫田辺支店3F

Tel 0739-24-6427 Fax 0739-34-5008

http://tanabe-east-rc.com/

E-mail info@tanabe-east-rc.com

例会：毎週水曜日 12:30～

ビジターフィー ¥2,000


〇会長報告

会長 岡本 博



- 本日のお客様は、田辺市 保健福祉部 健康増進課
保健師 南 香帆(みなみ かほ)様、
栄養士 松本 有紗(まつもと ありさ)様
米山 美穂(よねやま みほ)様です。
後ほど宜しく申し上げます。
- 3月11日(土)銀ちろ本店に於いて「富田林・太子・
羽曳野クラブと田辺・白浜4クラブ親睦会」が行われ
ました。ご出席いただいた坂本君、武田君、愛須
君ご苦労様でした。
また、富田林RC様、太子RC様よりお土産を頂戴いた
しております。ありがとうございました。
- 3月12日(日)白浜ゴルフ倶楽部に於いて「田辺RC創
立70周年記念ゴルフ大会」が開催されました。
ご参加いただいた皆さんお疲れ様でした。
- 3月12日(日)ZOOMにて「ロータリー・リーダーシッ
プ研究会オンラインRLI (第1回)」が開催されまし

た。受講された谷本君お疲れ様でした。

- 3月8日の定例理事会の報告を致します。
- ◎田辺RC創立70周年記念例会・祝賀会例会出席につ
いて…承認
- ◎商工会議所結婚支援事業実行委員会の出席をMUに
することについて…承認
- ◎小山 實君義務免除について…承認
- ◎3月12日RLIオンライン研修会をMUにすることにつ
いて…承認
- ◎3月19日会長エレクト研修会 (PETS) セミナーをMU
にすることについて…承認
- ◎3月19日会長エレクト研修会 (PETS) セミナー準備
をMUにすることについて … 承認
- ◎3月21日地区立法案検討会をMUにすることについて
… 承認
- ◎マスク着用自己判断 … 承認 
- 今後マスクの着用は自己判断でお願いします。
- 29日(水)例会終了後、臨時理事会を開催致します。
理事・役員の方はご出席下さいませようお願い致しま
す。
- 本日のお弁当は「LUNCH」さんです。ご賞味下さい。

〇幹事報告

幹事 前田 吉彦



- 例会日時変更
- ◎海南西ロータリークラブ
4月6日(木) → 4月1日(土)19:00～
花見例会(家族例会)「ふじ白庵 侘風」
- メイクアップ
- ◎3月11日(土)「富田林・太子・羽曳野クラブと田
辺・白浜4クラブ親睦会」
坂本正人君、武田静也君、愛須勝章君
- ◎3月12日(日)「田辺ロータリークラブ創立70周年
記念ゴルフ大会」
橋本隆君、畑地誠君、平林圭介君、本田耕二君、
泉房次朗君、畔田実君、西谷貞彦君、野村憲司君、

佐田一三君、坂本正人君、武田静也君、
龍見小夜子君

- ◎3月12日(日)「ロータリー・リーダーシップ研究会
オンラインRLI (第1回)」 谷本司君
- 回覧
- ◎RI日本事務局より「財団室ニュース」
- ◎公益財団法人ロータリー米山記念奨学会より
「ハイライトよねやま 276号」
- ◎田辺RCより
「創立70周年記念ゴルフ大会御礼」「順位一覧表」
「シニア順位一覧表」
- ◎森本ガバナー事務所より
「新旧合同クラブ社会奉仕委員長会議のご案内」
「地区立法案検討会議案送付について」
- ◎田辺市建設部管理課公園係より
「第61回全日本花いっぱい田辺大会のご案内」
- ◎株式会社オクトンより「周年記念別冊カタログ」

〇ゲスト

田辺市 保健福祉部 健康増進課

保健師 南 香帆(みなみ かほ)様

栄養士 松本 有紗(まつもと ありさ)様

米山 美穂(よねやま みほ)様



〇本日の唱歌

「 贈る言葉 」

唱歌 谷本 司 君



〇出席報告

会員数 37名 義務免除 6名 本日の欠席者 7名

本日の出席率 77.42%

〇にこにこ報告 (敬称略)

◇田辺市 保健福祉部 健康増進課

保健師 南 香帆(みなみ かほ)様

栄養士 松本 有紗(まつもと ありさ)様

米山 美穂(よねやま みほ)様をお迎えして

愛須勝章、上原俊宏、岡本 博、片井 貢
佐田一三、武田静也、竹村英一、竹中 悟、
谷本 司、中嶋伸和、西谷貞彦、野村憲司、
橋本 隆、本田耕二、前田吉彦、丸山博之、
真下京、森本修至、山本亘

◇お花いただきます。 畔田実

☆本日もニコニコありがとうございました。



〇本日のプログラム

田辺市 保健福祉部 健康増進課

保健師 南 香帆(みなみ かほ)様

栄養士 松本 有紗(まつもと ありさ)様

米山 美穂(よねやま みほ)様



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に加え、血圧高値・血中脂質異常・高血糖のうち2項目異常が該当

腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上

血圧高値 収縮期血圧：130mmHg以上 または
拡張期血圧：85mmHg以上

血中脂質異常 中性脂肪：15mg/dL以上 または
HDLコレステロール：40mg/dL未満

高血糖 空腹時血糖：110mg/dL以上

食べ過ぎ・運動不足などの悪い生活習慣の積み重ねが原因。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病をそのまま放っておくと、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の発症リスクが高まる。

メタボリックシンドロームを解消するには 内臓脂肪を減らす

内臓脂肪はつきやすい反面、運動習慣と食事のバランスで容易に減らすことができる

〇運動

有酸素運動 (ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など)

- ・酸素を普段よりも多く取り込みながら行う、楽しみながらできる運動
- ・乳酸を生じないために疲れが蓄積せず、長時間運動を続けることが可能
- ・酸素によって脂肪を燃焼でき、足腰の強化につながり、血行もよくなるなど、多くの健康効果が期待できる

四つのテスト：1. 真実かどうか2. みんなに公平か3. 好意と友情を深めるか4. みんなのためになるかどうか

○本日のプログラム

無酸素運動（筋力トレーニング、短距離走など）

- ・一言でいうと激しい運動で、短時間でも疲れを生じやすい運動
- ・筋肉を鍛えるので、基礎代謝を高めることができる

有酸素運動をすることで、血液中の糖質と脂肪がエネルギー源として使われて消費され、内臓脂肪が減少する。

最も手軽な運動は「歩く」こと

効果的なウォーキングの姿勢は、「あごをひく」「背筋をきちんと伸ばす」「手は軽く握って、リズムに合わせて軽く振る」「ひざはなるべく曲げない」「歩幅は普段より広く」「足を着地させるときはかかとから」。

正しい姿勢を心がけることで、ウォーキングの効果が高まるだけでなく、関節への負担を和らげて怪我の予防にもつながる。

まずは、歩数計を使って自分が普段どれだけ動いているかを知る。最初は、今より1日10分（1000歩）余分に歩くことから始める。ウォーキングのうち、1日合計20分程度の早歩きを取り入れることで、生活習慣病の予防につながる。目標は1日8000歩。

まとまった時間がとれない方は細切れ運動を

30分まとめて歩いても、15分×2回、10分×3回等、細切れに歩いても減量効果に差のないことが認められている。



○食事

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事に

野菜は1日350g（5皿）を目標に

食事の食べはじめは野菜から（最初に野菜を食べることで、血糖値の上昇がゆるやかに）

遅い時刻の飲食に注意

（脂肪を溜め込む物質は夜に増加）

間食はエネルギーを控えめに、夕方4時以降は食べない

果物は握りこぶし1つ分くらいに

アルコールは適量に、週に2日は休肝日を

禁煙

たばことメタボリックシンドローム

喫煙により、血糖値が上がる、中性脂肪・悪玉コレステロールが増える、善玉コレステロールが減ることが分かっている。メタボリックシンドロームの予防（改善）のためには禁煙が不可欠。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）

たばこの煙に含まれる有害物質が気づかないうちに肺の細胞を壊し、肺の機能を低下させてしまう病気。原因の90%以上がたばこ。症状は、少しの運動での息切れ、しつこい咳や痰など。

世界の死因の第3位、日本の死因の第8位、田辺市の死因の第8位。

禁煙を始めたその日から、肺がんや虚血性心疾患で死亡する危険率が徐々に低下していく

まとめ

メタボリックシンドロームを予防するには、運動と食事、禁煙が大切。定期健診は忘れずに。

注意



○今日のお弁当

本日のお弁当は「LUNCH」さんのお弁当でした。美味しく頂きました。



○次回プログラム

◎3月 22日（水）休会

◎3月 29日（水）田辺市管理課 松葉 和希 様

◎4月 5日（水）田辺市建築課 武田 和也 様

◎4月 12日（水）田辺市環境課

あなたは大丈夫？

メタボリックシンドローム

監修／(一財)宮城県成人病予防協会中央診療所 院長 佐藤文敏
編集／健康づくりM工房代表・保健師・健康運動指導士 松本秀子

肥満、血糖値、血圧、血中脂質の「やや高め」の数値を放っておいていませんか？ 一つひとつの異常は軽くても、重なることで動脈硬化の危険が高まるのです。

メタボリックシンドロームとは？

日本人の死因として多いのが心筋梗塞と脳卒中。両者は動脈硬化性疾患で、血管がかたくなったり詰まったりして引き起こされます。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの病気をもつ人は、そのまま放っておくと、確実に動脈硬化を進行させます。また、それぞれの程度が軽い場合も、重ねてもつことで急激に動脈硬化が進み、心臓病の発症リスクが高まるのです。

メタボリックシンドロームは肥満、中でも内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」をもち、さらに血圧高値・血中脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態です。

したがって、メタボリックシンドロームを改善するには、内臓脂肪型肥満をなくすることが最も有効です。



メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満に加え、血圧高値・血中脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当するとメタボリックシンドロームと診断。

あなたの検査値

内臓脂肪型肥満 腹囲 cm

内臓脂肪型肥満かどうかは、お腹周辺につく内臓脂肪の量をチェックする。

男性 腹囲 85cm以上

女性 腹囲 90cm以上

※内臓脂肪面積 男女とも100cm²以上に相当

おへその高さの腹囲で判定。

内臓脂肪型肥満 <腹側>

皮下脂肪型肥満 <背中側>

内臓脂肪 <背中側> 皮下脂肪

お腹の断面写真。黒い部分が脂肪。左の写真は臓器のまわりにつく内臓脂肪。右の写真は臓器の外側につく皮下脂肪。危険なのは内臓脂肪です。

腹囲の測り方
息を吐いたときにおへその高さで測ります。

あなたの検査値

血圧高値

収縮期血圧 mmHg
拡張期血圧 mmHg

高血圧の多くは、肥満、過剰な塩分摂取、適量を超えた飲酒、ストレス、喫煙などが原因。症状がないからといって放っておくと、血管壁が厚くなったりもろくなったりして、動脈硬化を促進。

収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上

あなたの検査値

血中脂質異常

中性脂肪(トリグリセライド)値 mg/dL
HDLコレステロール値 mg/dL

血中脂質異常の主な原因は、脂肪の多い肉類、バターなどの動物性脂肪や甘い物のとり過ぎ、適量を超える飲酒、運動不足など。

中性脂肪(トリグリセライド)値 150mg/dL以上
かつ/または
HDLコレステロール値 40mg/dL未満

あなたの検査値

高血糖

空腹時血糖値 mg/dL

インスリンはブドウ糖をエネルギーに変えたり、貯蔵する働きをする。内臓肥満や運動不足などでインスリンの分泌量が少なくなったり働きが低下すると、血液中の糖を処理しきれず高血糖から糖尿病に進む。

空腹時血糖値 110mg/dL以上

※[特定健診]では、HbA1cのみ検査した場合、6.0%(NGSP値)をメタボリックシンドロームの判定値とします。
※[特定健診]における保健指導対象者選定の際には、空腹時血糖値100mg/dL以上、HbA1c(NGSP値)5.6%以上を基準値とし、より早くメタボリックシンドロームに対応しています。

四つのテスト：1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防!

メタボリックシンドロームのもとになる最も重要な危険因子「内臓脂肪」は、バランスの悪い食事や運動不足、ストレス、過度の飲酒など毎日の不規則な生活の積み重ねの結果です。まずは、生活習慣を見直し内臓脂肪を減らしましょう。また、体重は“3カ月で-3kg”を目安にしてください。

食生活

バランスのとれた食事内容にする
脂肪エネルギー比率を25%以下にする

バランスのとれた食事をしよう

- 主食、主菜、副菜をそろえ、中でも副菜を多くとろう。



夕食を食べる時間を早めにしよう

- 食べてすぐ就寝するのではエネルギーを消費しきれず、肥満に一直線。また、昼食から夕食までの時間が空き過ぎると、空腹でドカ食いする悪習慣につながります。



夕食では、高脂肪、高エネルギーの食事をとらないようにしよう

- 調理法や食材でエネルギーダウン。(食材は各100gあたり)
- | | |
|-----|---------------------------|
| 揚げ物 | あじフライ (皮つき) (270kcal) |
| 炒める | 焼きあじ (皮つき) (160kcal) |
| 焼く | 牛リブロース (皮下脂肪なし) (440kcal) |
| 蒸す | 牛もも肉 (皮下脂肪なし) (250kcal) |
| ゆでる | ※交雑牛肉 |

お酒は飲み過ぎないようにしよう

- 1日の飲酒量の目安 (いずれか1つ。女性はこの半分)



運動

意識的に運動を心掛ける
あと1,000歩多く歩く

もっともっと歩こう

- 体内に酸素をとり入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので、肥満解消に最適です。手軽にできて毎日続けられるウォーキングがオススメです。

大股で、スピードを上げて歩けば脂肪燃焼効果もアップ。サッサのリズムで、1時間歩くと200~300kcalを消費



筋力をアップしよう

- 有酸素運動にプラスして筋力アップ運動を行うと、基礎代謝が高まり太りにくい体質になります。手軽にできるダンベル体操から始めてみては。

ダンベル体操の基本

- ダンベルをしっかり握って、20回持ち上げられるくらいの重さが適当です。個人差がありますが、500g~2kgが目安です。
- 効果を上げるコツは、ダンベルの握り方。しっかり握って手を内側に巻き込むようにすることです。
- 毎日15分(継続が大事です)。
- 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。



メモ
