

野田ロータリークラブ週報

第2931回例会 (1月28日)

第2924号 2019.2.2 発行

■創 立:昭和31年5月

■例会日:毎週月曜日 PM12:30~13:30



会 長:茂 木 佐平治

会長工外:富 山 好 夫

副 会 長:栗 林 徹

幹 事:細 谷 智 之

副 幹 事:宇 山 嘉 一

■発行責任者:小 出 賀 子

2018-2019年度 ロータリーのテーマ

R I : BE THE INSPIRATION 「インスピレーションになろう」

地区:「伝統と未来」 ~誇りと連帯感~

野田:「楽しくてこそ、ロータリー」

■ 例会場 事務局 ■

野田商工会館内5F(櫻のホール) 〒278-0035 野田市中野台168-1 TEL04 (7125) 0061 FAX04 (7125) 0055

会長挨拶



茂 木 佐平治 会長

昨年の暮れの忘年会、今年に入ってから新年会と、皆さんも、なにかとお酒を飲む機会が多かったと思います。私も、12月は土日も含めて、お酒を飲まなかったのは4日間だけで、1月も新年会など飲み会が結構入ってます。飲みすぎは体に良くないですが、私は、ありがたいことに、 γ GTPだけは、40~50で、いたって正常です。

お酒を飲むと酔っ払いますが、その酔いのメカニズムについてちょいとお話ししますと、お酒を飲むとアル

コールは、胃で20%、腸で80%吸収して血液に溶け込んで、肝臓へ運ばれます。肝臓では酵素などの働きで、お馴染みのアセトアルデヒドに分解されます。このアセトアルデヒドは、毒性があり、赤くなったり吐き気、頭痛を起こします。さらにアセトアルデヒドは、酵素の働きにより酢酸に分解され、さらに、水と炭酸ガスに分解されて、尿や汗となって体外へ排出されます。

アルコールは肝臓で分解が始まるのですが、すぐに全部は分解できないので、大部分が心臓に送られて、やがて脳や全身に回ります。アルコールが脳に到達して脳がマヒするのが、「酔っ払う」ということでもあります。因みに、飲んだアルコールが脳に到達するまでに30分から1時間かかるそうです。

同量のアルコールを飲んでも、体重が重い人、すなわち血液が多い人は、血中アルコール濃度は低いです。また、アルコールの処理能力も体重によって異なるのだそうです。一般に体重が60~70kgの人のアルコール処理能力は、1時間に純アルコール約5g。従って、ビール1本、あるいは日本酒1合のアルコール処理に、約4時間。日本酒2合飲めば、8時間ということになります。

お酒にはいろいろ種類があります。アルコール度数



もそれぞれ違いますが、皆さんは大体お分かりです。皆さんが気になる、お酒のカロリーと糖質について比較してみましょう。焼酎は、100g当たり150～200キロカロリー。糖質はゼロ。蒸留酒は糖質ゼロなのです。紹興酒は、127キロカロリー。糖質は、5.1gもあります。日本酒は、103～109キロカロリー。糖質は、本醸造で4.5g、純米酒で3.6g。ビールは、40キロカロリー。意外と低いですが、でも糖質は、3.1gあります。ワインは、赤・白ともに、73キロカロリー。糖質は、白が2.0g、赤は1.5g。この赤ワインの1.5gは、糖質が少ない食品として知られるシタケと同じです。赤ワインは、ポリフェノールだけでなく、糖質が極めて低いところも体にいいのです。

「お酒を飲むと太る」といわれますが、この数値を見る限り、太る原因は、お酒そのものではなく、おつまみ、料理にあると思います。食べすぎには、十分注意しましょう。もちろん飲みすぎは、体に良くないです。飲まない日の次の朝は、実に爽快ですね。週2日の休肝日を設けましょう。でもこれは、かなり難しいですね。

いずれにしても、お酒は美味しいし、楽しい。賢い飲み方をして、大いにお酒を楽しみたいものです。

第2931回例会

点 鐘 茂木佐平治 会長
司 会 白島 智子 会員
ソング 奉仕の理想
手に手つないで

出席 今回分(1月28日分)
会員52名中41名出席(78.8%)

(1月7日分)
前々回訂正(78.4%)
(前々回欠席11名中メーカーキャップ0名)

◆新入会員認証



杉浦 政則 会員

幹事報告

細谷 智之 幹事



1. 2月2日(土) I・M
場所: 柏日本閣
点鐘: 13:30
集合: 12:00 キッコーマン駐車場
2. 2月4日(月) 振替休会

夜間例会



乾杯 滝 和洋 会員





BE THE INSPIRATION
「インスピレーションになろう」

ROTARY CLUB OF NODA



中メ 高梨昇一郎 会員

◆ 第42回 RYLA セミナー報告



野田ロータリークラブ 例会・卓話予定表

月 日	卓 話 ・ 行 事	月 日	卓 話 ・ 行 事
2月 2日(土)	I・M 日本閣 12:00出発 13:30点鐘	2月25日(月)	会員卓話 古谷 光裕 会員
2月 4日(月)	振替休会	3月 4日(月)	会員卓話 茂木七郎治 会員
2月11日(月)	休日(建国記念日)	3月11日(月)	自己紹介 鈴木 康夫 会員
2月18日(月)	会員卓話 大澤 康人 会員	3月18日(月)	