

# WEEKLY BULLETIN

SHIZUOKA NORTH ROTARY CLUB



例会日：毎週火曜日 12:30～13:30  
例会場：ホテルアソシア静岡 TEL.054-254-4141  
事務所：〒420-0853 静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F  
TEL.054-254-5611 FAX.054-221-0515

世界に希望を生み出そう ◆ http://shizuoka-north-rc.jp/ ◆ E-mail : shizuoka-rc@mail.wbs.ne.jp



◆ 会長 大橋 知文  
◆ 副会長 青木 文洋  
◆ 幹事 望月由紀江  
◆ 副幹事 奥村 聡

会長 大橋 知文 北上 紘生

2023-24年度 RI会長 ゴードン R. マッキナリー / CREATE HOPE in the WORLD

2024年6月11日 [火] 第1542回例会 天候：☀️

**司会進行** 望月由紀江幹事

**開会点鐘** 大橋 知文会長

**ロータリーソング** 小林 勇貴会員  
「それでこそロータリー」

**ビジター紹介** 荒井 弘樹会員  
米山奨学生 グエン・ティ・ミー・リン様  
静岡北RAC 会長 野中 優希様

**出席報告** 荒井 弘樹会員

月 日	会員数	出席数	欠席数	メイクアップ	改正出席率
5/28	31 (30)	23名	7名	0名	76.66%
6/4	31 (30)	20名	10名	-	-
6/11	31 (30)	24名	6名	-	-

・〈市内RC 7月例会変更〉

日 付	クラブ	場所/時間
12日(金)	静岡日本平	ホテルアソシア静岡 11:30～12:30

**本日の例会案内** (第1543回例会)

6月18日(火) 各委員長挨拶

**次回のプログラム**

6月25日(火) 会長・幹事お疲れ様会

**幹事報告** 望月由紀江幹事

・本日は、例会終了後、新旧役員・理事会を開催します。

**会長挨拶** 大橋 知文会長

## チョコレートの効能

### エピソード1

ギネスで登録された世界最高高齢者は、122歳、1週間に1kgのチョコを食べていた。

### エピソード2

救急外来の治療で、内臓損傷時、チョコレートを胃へ直接流し、傷を治していた。

### ●チョコレートの効能

- ・肥満抑制・動脈硬化予防・認知症予防・血圧低下
- ・歯周病予防・冷え性改善・脳疲労の改善・便秘改善
- ・コレステロール抑制・口臭予防・整腸作用・傷が早く治る・肌荒れ予防・アレルギー改善・虫歯予防

### ○カカオポリフェノールの効果

抗酸化作用…血液中の悪玉コレステロールを撃退  
アンチエイジング作用

抗菌作用…歯周病、口臭、虫歯

脳の活性化…脳疲労の軽減自律神経を調節～血圧低下

### 高カカオチョコレート

カカオ成分70%以上。但し、脂質が多く、エネルギーも高くなるため獲り過ぎは、肥満、体重増加に繋がる。カフェインも含まれているので注意。

### 食べ方のコツ

#### \*量と食べるタイミング

朝・昼・晩 少しずつ分けて食べる。食前の15分～30分前に食べる。これにより、血糖値の上昇を穏やかにし、食事量を自然に抑制し、ダイエットの可能性が。1日20g～25g 1粒5g×4粒か5粒 毎日食べる事が大事。

ポリフェノールは、外敵や病原菌を撃退するために作り出された物質。強い苦味、代謝が早く、すぐに尿として排出してしまう。

#### ●高カカオは、みその代用品になる

味覚の分析で、みそと一緒に。納豆、みそ、醤油と同じ発酵食品。日本の産地 父島 カカオ 1個500g程で、果肉でなく種で作られる。4日間で発酵→乾燥→焙煎→チョコ

\*コクを出す 調味料として活用。シチュー、マーボー豆腐、おでん、和洋中の料理に使える。

## 委員会報告

・次期会長、青木文洋会員にロータリーリーダーシップ研究会より終了パッチが届いております。



・静岡北RAC会長 野中優希様よりローターアクトの活動報告がありました。



## スマイル

奥村 聡会員

### ■大橋 知文会長

本日は、1542回例会です。望月幹事、共々、宜しくお願いします。

### ■津田 薫会員

いよいよ詰めめの6月です。大橋会長・望月幹事もうすこしですね。委員会報告頑張ります。

### ■戸崎 博隆会員

今年も家の梅の実が沢山出来ました。早速、梅酒と梅ジュースを作りました。梅シロップを焼酎に入れて飲むのを今から楽しみにしています。

## 各委員長挨拶

皆様の活動経過及び、成果と反省は「年度経過報告書」に掲載されます。



奉仕プロジェクト委員会 津田 薫委員長



職業奉仕委員会 杉山 義郎会員



国際奉仕委員会 森崎 和敏会員



青少年奉仕委員会 小林 勇貴会員



ロータリー財団・米山記念奨学会・学友委員会 戸崎 博隆委員長



## 閉会点鐘

大橋 知文会長

[担当:小林]