

## 交流会(N0. 6)報告

作成 2006.7.30(高宮)

- 日 時 2006年7月30日(日) 11:00~14:30
- 会 場 丹生大師参拝 →まめや(昼食) →元丈の館(交流、足湯)
- 参 加 前田、川崎、早川、本田、飯田、間宮、林、高宮 計8名
- テーマ 「40過ぎたら先ず健康」  
話し手:高 宮 茂(昭和46年 経済卒)

<上記テーマでスピーチ後、ディスカス> 資料参照

\*\*\*発言のメモです。悪しからず。\*\*\*

- ・タンパク質の摂取は動物性より植物性。
- ・日本人には、肉より穀物が良い、肉ならば大きな動物より小さな動物のほうが良い  
牛より豚、豚より鶏、マグロより鯖、鯖より小女子が良い。
- ・健康管理の目的は「家族のため」、「病院にお世話にならない体作り」
- ・会社の「定期検診」、「人間ドック」による健康管理
- ・恒常的なミネラル水の摂取
- ・減塩の食事
- ・病院通い、薬は続かない
- ・納豆の摂取はいい(神大時代に初めて食べた会員あり。昔??、納豆は関東の食品か?)
- ・ランニングからウォーキングへ
- ・妻は管理栄養士

「それぞれの体にあった健康管理を」ということになりました。

○[まめや]の野菜のバイキングが好評でした。又、某氏の大食漢ぶりの拝見は大きな収穫でした。それに皆さん便乗して大食漢でした。

一度是非お出かけください。土、日は一杯です。出かけの際は11:00くらいに入るつもりで。

○次回予定 10月1日(日) 10:00~14:00 松阪(予定) 担当 林 検討

詳細決定次第WEBにのせます。又メール、FAXにて9月初旬に連絡します。

以 上