

神奈川相模支部総会の報告

日 時 平成24年9月8日 (土曜日)
11:00 講演会「メタボをなくすには」
講 師 亀谷 美恵先生(東海大学医学部講師)

12:30 「総会」

場 所 ホテル ラポール千寿閣

内 容

① 講演会

受講者30名ほどで女性が多いので驚いた。
先生はお酒は召し上がらない様子でタバコのことには絶対に止めろといていたが
お酒に関してはほとんど意見はなかった。
主たる内容はスポーツ、特に歩くことが大切で毎日20分早歩きをし糖분을控え肉より魚の食事をすればメタボにはならないという考えの先生でした。
最後の質問では特に女性が多く、ダイエットに関するものが多いことに驚きました。
先生の結論は、普通に食事を取れる人ならばサプリメントは必要ない。
逆に水溶性以外のビタミンA・D・E等は体に残り副作用が出てしまうので注意すること。
ビタミンB・Cのような物は採りすぎても尿から排出されるので問題はない。
サプリメントは身体に吸収しにくい物が多いので一般的にとる必要はないとの結論でした。

② 総会

一般報告

- ・前年度行事報告
- ・今年度予定報告
- ・決算報告
- ・役員紹介

③ 懇親会

立食パーティー形式で行われた。

以 上

榎本 道雄