2021 年度　ご入会おめでとうございます

名前:岡崎　　優(おかざき　ゆう)
勤務先:(株)ARMS
業種:建設業

名前:立花　佳織(たちばな　かおり)
勤務先:ファーストクラス　オーナー
業種:飲食業

名前:日林　俊彦(ひばやし　としひこ)
勤務先:ヒノワ　代表取締役
業種:鳶・土工業

名前:矢野　愛理(やの　あいり)
勤務先:クラブ　ルチア
業種:飲食業

名前:関野　恵里加(せきの　えりか)
勤務先:Bar　Edel　オーナー
業種:飲食業

名前:西森　　漣(にしもり　れん)
勤務先:(有)LOTUSコーポレーション　代表取締役
業種:建設業

名前:森本　悟司(もりもと　さとし)
勤務先:(株)シンゲン
業種:管工事業

2021年度後期　ご入会の皆様
ご入会おめでとうございます‼

ダイエットにはうどん？そば？

本日はダイエット中の方なら気になる、うどんと蕎麦どちらがダイエットに最適なのか？についてお話ししたいと思います。蕎麦はうどんよりもヘルシー！というイメージをお持ちの方が多いと思いますが、実は糖質とカロリーはどちらもあまり変わらないんです。
■カロリー(100gあたり)
茹でうどん…105kcal 茹で蕎麦…132kcal
意外にも蕎麦の方がうどんよりもカロリーが高いことがわかります。
■糖質(100gあたり)
茹でうどん…21g 茹で蕎麦…24g
ここまでみると、あれ？うどんの方がダイエット効果が高いんじゃないの？と思いがちですが、実は蕎麦の方がダイエット効果は高いんです。その理由として
■GI値で見ると蕎麦の方がダイエットに良い
GI値とは食後血糖値の上昇度を示す指標で、うどんは高GI食品、そばは低GI食品とされています。(高GI食品ほど血糖値が速く上昇し、低GI食品ほど上昇しにくい)高GI食品はインスリンという血糖値を下げるためのホルモンが過剰に分泌され、そのインスリンによって血中の糖分を脂肪に換えて体にため込む動きが出るため低GI食品の蕎麦の方がダイエット向きだと言えます。
■蕎麦に含まれるビタミンB1がダイエットに効果的
基本的に蕎麦にはうどんの2倍におよぶビタミンB1が含まれています。このビタミンB1、糖を分解してエネルギーに変える働きがありますのでダイエットに有効と言えます。そして、不足するとイライラしやすく疲れやすいと感じることが多くなります。
■ルチンがダイエットに〇
穀類ではそばだけが持っている栄養素。血液をサラサラにする効果と、新陳代謝を上げてくれるためダイエットには〇！ルチンは茹でるとお湯の中に溶け出してしまうので蕎麦湯もしっかり飲みましょう。
■食物繊維が豊富
食物繊維が豊富なため、腹持ちがよくお通じにも良いので、ダイエットに向いているといえます。
■タンパク質が豊富
蕎麦粉に含まれるタンパク質には必須アミノ酸が多く含まれています。
上記理由から、ダイエットには蕎麦が良いと言えますが、うどんを食べることが悪い事では無いので、両方の麺をうまく楽しんで下さいね！
※汁やスープなどを含めない、麺のみの比較ですのでトッピングによっても変わります。
※メーカーによっても数値は変わります。詳しくは購入前に商品をご確認ください。

公益社団法人 高知青年会議所
〒780-0870
高知市本町 2-1-15 安藤ビル 3F
TEL 088-875-7109　FAX 088-824-0648

2021 年度 広報総務委員会
近森　竜　濱田　亜美　吉岡　亮　多積　慶祐
中東　真一　西村　ゆうこ　林　太紀　松岡　史紘
安岡　奈瞳美　山本　悠童

Com
Kochi JC Public information magazine
8/1
2021 No.08

7 月度定時総会

2021 年 7 月 21 日（水）

7月度定時総会がクラウンパレス新阪急高知にて、執り行われました。
総会では新入会員7名によるJCバッチ授与が行われ、中間決算報告並びに委員会報告などが行われました。
2021年度後期新入会員は7名ですが、高知の為を思い、明るい豊かな社会の実現を目指せる素晴らしいメンバーだと感じました。
私たちの住み暮らす、高知を良くする為にメンバーを募集しています。
この様な状況だからこそ、高知青年会議所に入会し、共に高知の為、周囲の人の為、そして自己成長の為に当会議所で共に活動しましょう。

高知ブロック大会　中村大会

2021 年 6 月 26 日（土）

第６４回高知ブロック大会中村大会が、新型コロナウィルス感染拡大防止の為、YouTubeライブ配信にて行われました。
中村天神商店街にて、開催予定でありました記念事業におきましても、中止という形となり、記念式典では、中村幼稚園の園児によるオープニングセレモニーで幕を開け、高知ブロック協議会役員紹介、黒瀬ブロック会長による挨拶、各地会員会議所事業報告の後に、２０２２年度会長候補者として公益社団法人宿毛青年会議所の立田昌敬君が選出され、次年度ブロック大会は、高知で開催されると発表がありました。
当会議所山本理事長より、高知ブロック大会には、横の結束力を固める絶好の機会であり、開催地の魅力発信の場として魅力があり、行きたくなる様な大会にするという開催地LOM理事長挨拶でした。

四国地区大会　さぬき大会

2021 年 7 月 10 日（土）

サクラートたどつ メインホールにて2021年度四国地区協議会　四国地区大会さぬき大会　記念事業が開催されました。
会場はカンファレンスガイドに従い、コロナ対策の徹底（マスク着用、消毒、検温）を実施し、座席を空けてソーシャルディスタンスを確保した形での開催となりました。
元サッカー日本代表の中田英寿氏による「きづき」をテーマにした特別講演にも参加してまいりました。
公演の中で私達JCマンにとっても今後の大きな「きづき」を得られる貴重な講演でした。
ご参加されたメンバーの皆様、お疲れ様でした。

わんぱく相撲 高知場所

2021 年 7 月 4 日（日）

本年度 高知青年会議所の最初の対外事業である「第三回わんぱく相撲高知場所」が開催されました。
高知県立春野総合運動公園相撲場には、県内各地の小学校から沢山の方々にご参加頂き、練習を日々積んでいる子、自分の力を試してみたいと思い出場する子、参加者それぞれの想いがぶつかり合う、白熱する勝負が繰り広げられました。
昨年は、中止となり開催できておりませんでしたが、本年は、ご参加頂く保護者様にもご協力頂き、あらゆる感染対策を施しつつ、怪我等もなく開催をさせて頂きました。
参加されたメンバーの皆様、お疲れ様でした。