

昨日、小豆島高校惜しかったですが、よくがんばりました。
次は高商がんばって下さい。(赤田君)
新谷先生に卓話お願いしました。(池内君)
卓話をさせていただきました。(新谷君)
明日、母が百歳の誕生日を迎えます。(森君)
移動例会の際にお世話になりました。(木場君)
浜さん、地区大会では駐車場の都合ありがとうございました。(赤田君)

浜さん、地区大会ではお世話になりました。(蔭久君)
倉山さん、ご入会おめでとうございます。(西山君)
松村さんにニコニコBOXでお世話になりました。(西山君)
松村さんにお世話になりました。ありがとうございました。(橋本君)
東さんにお世話になりました。(大山君)
早退お詫び。(半井君、橋本君、三好君)

例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
03/29	火	坂出 R C	坂出グランドホテル	→	03/29	火	定款第6条により休会	
04/04	月	東かがわ R C	三本松ロイヤルホテル	→	04/03	日	日帰り家族旅行	
04/05	火	坂出 R C	坂出グランドホテル	→	04/05	火	ステーキハウス 千萬 丸亀	19:00
04/07	木	丸亀 R C	丸亀プラザビル5F	→	04/07	木	高松カントリークラブ	18:30
04/08	金	高松西 R C	JRホテルクレメント高松	→	04/08	金	玉藻公園 披雲閣	12:30
04/13	水	高松南 R C	JRホテルクレメント高松	→	04/13	水	高松センチュリーホテル	18:30
04/18	月	東かがわ R C	三本松ロイヤルホテル	→	04/18	月	時間変更	18:30
04/27	水	高松南 R C	JRホテルクレメント高松	→	04/27	水	栗林公園	12:30
04/28	木	丸亀 R C	丸亀プラザビル5F	→	04/28	木	坂出發電所見学	12:30
05/06	金	高松西 R C	JRホテルクレメント高松	→	05/06	金	定款第6条により休会	

卓話 マグネシウムについて

■作用

1) さまざまな酵素のはたらきを助ける。 2) タンパク質の生成をサポート。

3) 筋肉や心臓を正常に動かす。 4) イライラを解消し、精神を安定させる。

■欠乏すると…

1) 疲れがとれにくくなる 2) 筋肉にけいれんが起き、常に緊張した状態に。

3) 動悸、不整脈などの心疾患。 4) 高血圧。

5) 食欲が低下して脱力感がある。また、神経が高ぶり、少しのことで落ち込みやすくなる。

■過剰症

吐き気をともなう下痢など。

■代表的な食品

玄米、小麦、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃの種、ごま、アーモンド、カシューナッツ、らっかせい、くるみ、あずき、えんどう豆、そら豆、大豆、きなこ、納豆、油揚げ、モロヘイヤ、小松菜、オクラ、バナナ、アボカド、わかめ、昆布、ひじき、しらす干し、あさり、真あじなど。

■注意

マグネシウムは一般的に不足しにくいミネラルだといわれているが、アルコールをたくさん飲む人は尿中にマグネシウムが排泄されやすくなるので不足しがちである。

■歴史

1755 年にイギリスのブラックがマグネシウム元素を発見した。1808 年、イギリスのデイビーはマグネシウム元素を分離することに成功した。

広報・IT委員会 副委員長
新谷哲夫 君