

	例 會 記 要 01 月 07 日 第 1545 次例會	
--	--	--

- 本次例會為新北市第二分區八扶輪社聯合例會假新北市農會舉行。由板橋中區扶輪社、板橋群英扶輪社兩社主辦。
- 板橋中區扶輪社社長吳寶珠 Ruby 鳴鐘開會、致詞。
- 板橋群英扶輪社聯誼陳冠婷 Jetina：
歡迎主講者台北市立聯合醫院總院營養部主任陳珮蓉博士、國際扶輪 3490 地區地區總監謝木土 P. D. G. Concrete、前總監洪學樑 P. D. G. Carbon、前總監劉祥呈 P. D. G. Syo-Tei、前總監李進賢 P. D. G. ENT、前總監賴正時 P. D. G. Victor、第二分區助理

總監蔡富得 A. G. Screen、第二分區地區副秘書賴建男 D. V. S. Otoko、板橋扶輪社社長黃永昌 Bank 暨社友、板橋北區扶輪社社長何易蒼 Building 暨社友、板橋東區扶輪社社長劉炳宏 Hero 暨社友、板橋南區扶輪社社長林拴 OBS 暨社友、板橋西區扶輪社社長劉炳杉 Bishop 暨社友、板橋中區扶輪社社長吳寶珠 Ruby 暨社友、板橋群英扶輪社社長廖冠華 Leo 暨社友、新北光暉扶輪社社長官永茂 Tony 暨社友蒞臨。

歡唱扶輪歌選「扶輪頌」、「歡迎區總監」、「扶輪社友. 我們歡迎您」、「主講先生. 你好嗎?」、「這是咱的扶輪社」。

祝福八扶輪社本週壽星，生日快樂！

祝福八扶輪社本週結婚週年者，結婚週年紀念快樂！

- 板橋中區扶輪社秘書陳秋霞 Akiko 報告新北市第二分區八扶輪社社訊。
- 板橋群英扶輪社秘書陳毅華 Alex 介紹主講者個人簡介。
姓名：陳珮蓉女士
學歷：輔仁大學食品營養研究所博士
曾任：台大醫院營養師兼組長
現任：台北市立聯合醫院總院營養部主任、台北醫學大學兼任助理教授、台北市營養師公會理事長。

飲食健康 vs 健康食品



台北市立聯合醫院總院營養部主任 陳珮蓉女士

飲食健康

過年大吃大喝，小心皮帶往後扣好幾洞！營養師指出，年節頻繁聚餐，加上零食不忌口，只要 4 天體重就會增加 1 公斤，建議民眾選擇佛跳牆、火鍋時，加上 1/3 青菜；主食更要以 1/3 全穀類代替；零食僅吃 1/3 包，配合每周量 1 次腰圍，就能輕鬆控卡沒煩惱。

一般市售年菜與餐廳桌菜熱量平均約 2000 卡/人，多出平常正餐平均熱量 600~1200 卡/人，若維持餐餐吃太飽，不用過完年假，只要 4 天體重就會增加 1 公斤！加上放任自己大吃年節零食如麻荖、牛軋糖等，1 天只要 3 小包（約 450 大卡），年後從零食增加的體重，每人最少半公斤，一不小心腰圍就會跟著增加，若男性

超過 90 公分，女性超過 80 公分，還可能產生代謝症候群，提高罹患慢性疾病風險。

年節大吃要避免肥胖，導致代謝症候群上門，可參考 3331 守則：

- 一、在家烹調時 1/3 以青菜取代：如聚餐打包佛跳牆回家後，取適量加入高麗菜、青菜等蔬菜降低熱量並增加纖維質。
- 二、每餐主食的 1/3 以全穀類代替：據研究顯示，每天食用 48~80 公克全穀類（約 2/3 碗），除了可降低第二類糖尿病與心腦血管疾病的罹患率外，並可有效降低 8~13 歲兒童的體重。
- 三、零食限量管理，只吃 1/3 包：適量吃零食，並搭配水果一起食用，且改掉買大包零食的習慣。
- 四、每周量 1 次腰圍：除飲食管理外，對抗過年肥的最簡易方式就是每周量 1 次腰圍，親子間互相監控腰圍，便可遠離代謝症候群的威脅。

健康食品

健康食品和保健食品，你分得清楚嗎？他們的關係真的如此模糊不清嗎？就讓狗仔小吃典為你揭開朦朧的面紗！

什麼是保健食品呢？

不能宣稱任何的功效，更不能治療任何疾病或身體不適，保健食品簡單來說就是含有特定的營養素、維生素或礦物質，能夠有效補充身體不足，發揮該物質的功效，具有調節身體機能的效果。

健康食品又是什麼呢？

健康食品是具有功效的食品，可以減少疾病危害的風險（但不能保證吃了就不會病！），具有科學證據的功效，與保健食品最大的區分方法，就是健康食品會有小綠人標章唷！

目前健康食品分類的功效有以下 13 種：免疫調節作用、調節血脂作用、調整腸胃功能、護肝（化學性）、改善骨質疏鬆、牙齒保健、延緩

衰老功能、調節血糖、抗疲勞功能、輔助調節血壓功能、促進鐵吸收功能、輔助調節過敏體質、不易形成體脂肪，雖然這兩種分類很容易被混淆，但其實他們的關係可一點都不曖昧！別再誤會他們啦～。

健康的體態

均衡飲食＋適當運動

減飽和油＋減鹽（喜愛天然原味）＋少糖

沒有神奇食物 只有落實保健的方法

可以確保健康快樂的生活品質

- 板橋中區扶輪社社長吳寶珠 Ruby、板橋群英扶輪社社長廖冠華 Leo 代表新北市第二分區八扶輪社致贈陳博士車馬費。
- 新北市第二分區八扶輪社社長分別代表各社致贈小社旗予陳博士，感謝精湛演說。
- 板橋群英扶輪社出席林立堅 Tony 報告新北市第二分區八扶輪社出席情況。
- 板橋群英扶輪社社長廖冠華 Leo 致詞並鳴鐘閉會。

新北市第二分區八扶輪社聯合例會剪影

▷時間：1月7日(星期六) 13:00

▷地點：新北市農會



D. G. Concrete、A. G. Screen、D. V. S. Otoko、新北市第二分區八扶輪社社長與陳博士合影留念

台灣 7 地區扶輪社及社員人數

~統計資料至 2016 年 10 月底

地區	社數				社員人數			
	2016 年 7 月 1 日		2016 年 10 月 31 日		2016 年 7 月 1 日		2016 年 10 月 31 日	
	扶輪社	衛星社	扶輪社	衛星社	扶輪社	衛星社	扶輪社	衛星社
3460	108	-	108	-	4,948	-	5,537	-
3470	58	-	58	-	2,252	-	2,391	-
3480	130	29	132	29	4,377	408	4,440	389
3490	88	1	88	1	5,045	28	5,261	30
3500	129	82	131	31	4,441	1463	5,623	435
3510	87	18	87	32	3,695	417	2,975	640
3520	150	19	150	20	5,943	211	5,958	199
總計	750	149	754	113	30,701	2,527	32,185	1,693

本週節目

一月十四日

第 1546 次例會

►節目介紹人：邱明政 P. P. Masa

►主 講 者：PKH 高爾夫球網球學院

總教練 彭冠勳先生

►講 題：認識高爾夫球

敬祝 生日快樂!

林順正社友(43. 01. 15)

吳得利社友(51. 01. 18)



敬祝 結婚週年快樂!

羅致政社長當選人(90. 01. 17) 16 年

陳萬祥前社長(103. 01. 19) 3 年

下週節目

一月二十一日

第 1547 次例會

►社務討論會

第三次社長、秘書聯誼會

*時間：1 月 15 日(星期日) 14:00

*地點：社館

*參加：賴建男、劉炳宏、張正鳴

羅致政、江基清

出席報告

(中華民國 106 年 01 月 07 日 第 1545 次例會)

一、社員人數：50 名
出席人數：25 名
缺席人數：13 名
出國人數：1 名
免計出席：9 名
補出席：2 名
出席率：74%

二、本次例會想念您!

Aero、AL、Archi、Dental、Frank、Herbert、
Kenny、Kevin、Navigare、Obama、Tetsu、
Toms、Toms

三、祝您旅途愉快!

Tiger

例會報告事項

(中華民國 106 年 01 月 07 日 第 1545 次例會)

分攤捐款	承上期：	\$790,400
Trading	7,700	
小計：	\$7,700	總計：\$798,100

~來函照登~

中華扶輪獎學金



2016-17 年度「中華扶輪獎學金」得獎名單揭曉，本年度共有碩士班 151 位及博士班 53 位學生獲獎，獎學金額計頒新台幣貳仟陸佰陸拾萬元，頒獎典禮定於 106 年 2 月 18 日(星期六) 下午一時假新北市政府多功能集會堂(新北市板橋區中山路一段 161 號)舉行。

3460 地區(合計 29 位，博士 7 位，碩士 22 位)
3470 地區(合計 15 位，博士 4 位，碩士 11 位)
3480 地區(合計 29 位，博士 10 位，碩士 19 位)
3490 地區(合計 70 位，博士 17 位，碩士 53 位)
3500 地區(合計 22 位，博士 1 位，碩士 21 位)
3510 地區(合計 12 位，博士 2 位，碩士 10 位)
3520 地區(合計 27 位，博士 12 位，碩士 15 位)