



鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.10 令和元年5月

たん活、骨活でピンピン！

佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。先生と塾生の「3つの約束」は塾生証（右）に記されています。これを毎日実践することが健康長寿につながることは、皆さんすでにご存じですね。

3月の講演会では、介護が必要になるきっかけを、平成30年のデータを示して解説していただきました。これらを防ぐのが、「3つの約束」です。実際に、昨年8月と今年2月の測定会の結果、多くの塾生が筋肉量を増やし、転倒もしにくくなっていることが西九州大学リハビリテーション学部学部長の大田尾浩教授より報告されました。

「成果が確実に出ています！」と会場にいた塾生の皆さんはもちろん、鎌田先生がとても喜んでおられました。でも、ここで安心しないで。「続けることが大事です」という先生の言葉を思い出し、「3つの約束」を続行してください。

※「たん活」は、毎日たんぱく質をとること。「骨活」は、かかと落としなどの運動や食事で骨を丈夫に保つこと。いずれも鎌田實先生の言葉です。

この「3つの約束」を続けて健康長寿を実践！！



介護が必要になるきっかけ

- 1位 認知症
- 2位 脳卒中
- 3位 虚弱
- 4位 骨折・転倒
- 5位 関節疾患

平成30年高齢社会白書より

キャベツを焼いてみる

「3つの約束」の1番目、野菜を毎日たっぷりとることについて、当塾の料理教室でも、「貝だくさんみそ汁」や「トマトみそ汁」をご紹介しましたね。塾生の皆さんの中からも、「朝、できるだけ野菜をとる」「ゆでるとペチャんとなって食べやすい」と野菜をとる習慣作りの工夫が紹介されました。ここで紹介するのは「春キャベツのソテー」。野菜を焼いてたっぷりとる方法。

レシピ制作・調理・栄養計算 = 株式会社ミズ 管理栄養士

<材料 2人分>

春キャベツ	200g
生ハム	20g
パルメザンチーズ	6g
こしょう、レモン	適量

他の粉チーズでもOK。大きじ1くらいです。

<作り方>

1. キャベツは葉をむかないで、くし型に切る。
2. フライパンにキャベツを並べ、中火で焼く。焦げつきが気になる場合は、油小さじ1を入れてもOK。
3. キャベツの外側に焼き色がつき、しんなりしたら、皿に並べ、チーズとこしょうをふりかける。
4. 生ハムをまわりに並べ、しぼりやすい形に切ったレモンを添える。

【1人あたり】エネルギー67kcal たんぱく質5.1g 脂質2.9g 炭水化物6.6g 食塩0.4g 食物繊維2.3g



調理時間：10分

料理教室日程

令和元年5月23日、24日 6月20日、21日

いずれも木・金。

未参加の方も7月以降の教室にぜひ

お申し込みください。

塩を使わない、だけどおいしい。生ハムとチーズの塩分で、キャベツの甘みがさらに引き立ちます。

キャベツの持つ抗酸化作用が老化やストレスを抑えます。「ゆでる」ほどビタミンCが流出することもなく、たっぷり食べられる焼く料理「春キャベツのソテー」。

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」に、これから入塾したい方へのおしらせ。

次回の入塾受付は、令和元年7月28日（日）午後の講演会会場で行います。

会場：佐賀市医師会立看護専門学校/入場料：一般参加 500円 塾生 無料

お問合せは、株式会社ミズの各店舗または下記へ。

◇電話 0120-22-7911

◇株式会社ミズ 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

メール kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

名刺サイズの「塾生証」やA4サイズの「書き込み表」が見当たらない、紛失したかもしれない、という方も、こちらにご相談ください。