

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.22

5月

予防に効果「3つの約束」

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。これまでの鎌田先生の講演会で、いちばん印象に残ったのはどのお話ですか？ 先生は佐賀に来るたび「認知症にならないためには、運動と栄養、そして人とつながることが大事」とおっしゃっていますが、その話？ または、「認知症になってもいいんです。認知症でも不幸とは限らない」のお話ですか？

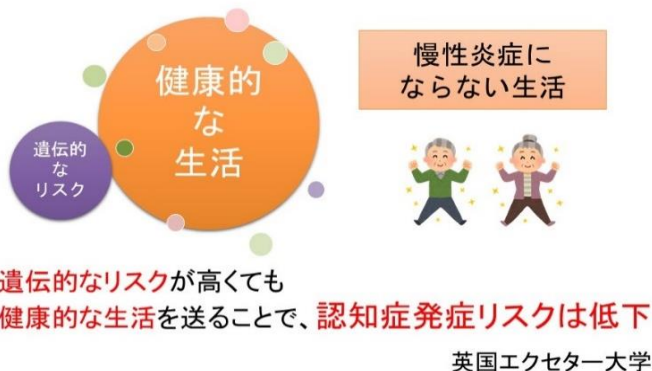
今月、朝日出版社から発行の近著には、まさにその認知症予防の話が満載。これまで皆さんがメモをとりながら、先生のユーモアに大笑いしながら、聞いたお話もいっぱい詰まっています。さらに新しい情報も入っているこの本をどうぞ書店でお手にとってご覧ください。税込み1,408円です（写真右）。

さて、下の図は2019年11月講演会で先生が掲げてくださったものです。遺伝的な認知症リスクを抱える人も、健康的な生活を送ることでそのリスクを軽減できるという研究発表の解説。それまでの講演会でも述べられた、適度な運動と栄養、そして人と接してよく笑うことなど、「慢性炎症」を作らぬ生活が、がんや認知症リスクを軽減するというお話とも合致します。「健康長寿実践塾」の「3つの約束」に「非喫煙」を加えるとさらにいいということですね。

新型コロナウイルスで外歩きや人と集っておしゃべりすることが減ったという方も、もう一度先生のお話を思い出して、今できることから始めてください。「3つの約束」書き込み表には、毎日の検温結果など自由に書いてOKですよ。



健康的な生活習慣は 認知症を遠ざける



JAMA (ジャーナル・オブ・ジ・アメリカン・メディカル・アソシエーション) オンライン版に2019年7月14日掲載された研究発表より。英国エクセター大学の研究チームが2006～2010年調査した認知症の遺伝的リスクを持つ60歳以上の196,383例に対し、2016年または2017年まで追跡調査した結果が左図の内容。

非喫煙、定期的な運動、健康的な食生活、中等度のアルコール摂取が「健康的な生活」

がんばらない料理教室より



麺 そうめんなのに、野菜とたんぱく質がたっぷり！



ピリ辛のごまだれが食欲をそそる！

- 鍋に水200mlを入れて、《ゆで汁用》の材料を加えて火にかける。（豚肉用）
- そうめんを袋の表示どおりにゆで、《かけつゆ》の材料は混ぜ合わせておく。
- レタス、パプリカ、玉ねぎ、ゆでたオクラを適当な大きさに切る。
- 豚肩ロースを1でゆで、平皿に並べて冷ます。
- 器に水を切ったそうめんを置き、その上に3、4を盛り、2をかける。

・そうめん	2束	100g
・豚肩ロース		120g
・レタス		40g
・パプリカ(黄・赤)		40g
・オクラ		40g
・玉ねぎ		40g
《かけつゆ》		
・めんつゆストレート	大さじ4	60g
・すりごま	大さじ2	16g
・酢	小さじ2	10g
・ラー油	小さじ1	5g
・おろしにんにく	小さじ1/2	2.5g
《ゆで汁用》		
・酒	大さじ2	30g
・おろししょうが	小さじ2	10g

エネルギー	403kcal	たんぱく質	20.6g
炭水化物	46.3g	食物繊維	4.6g
脂質	14.4g	食塩	3.0g

材料は2人分、栄養成分は1人分を表示(株式会社ミズ管理栄養士部)

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」 入塾申し込み、お問い合わせは下記へ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

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