

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばんNo.28

11月

毎日コツコツ、骨を強く！

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田實（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。「野菜を1日350g」「たんぱく質は毎食とって食前スワット10回」「ウォーキング8000歩」という鎌田先生との3つの約束は果たせていますか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のためにお休みしていた「がんばらない料理教室」が再開しました。10月は86歳男性を含む30名以上が参加。残念ながら調理の実習はとりやめで、「骨粗しょう症」予防のための食事について学びました。講師はミズ溝上薬局の管理栄養士の吉田紗也さん。骨は高齢者となっても毎日新しく生まれ変わっている。だからこそ3食をバランスよく食べ、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを十分にとりましょうというお話でした。フキダシは、参加者の皆さんの講座後の感想です。



コロナで外出を控えていましたが、今日は久しぶりにリフレッシュできました。

コラーゲンを鉄筋構造で説明されたのがわかりやすかった！

確実に骨を強くしたいと思いました。

今日の講座を参考に、運動と食事の努力を続けます！

「さあにぎやかにいただく」を今日から意識します。夜は牛乳を飲もうかな。

右上「さあにぎやかにいただく」は、骨を強くするために、毎日とりたい食材です。「ロコモチャレンジ！推進協議会」考案の合言葉で、覚えやすいですね。この日の講座では、「さ」はなんでしょう？「さば？さかな？」など、クイズ形式で講師と参加者のやりとりもありました。骨を強く保つために、「今日はこれとこれは食べたけど、これがたりないから夕食に入れよう」など、考えるヒントになります。

健康長寿実践塾の皆さんなら、「書き込み手帳」が役に立つはず。ときどきさぼっても、続けることが大事です。

300以上の食品のカルシウム一覧表を見ながら、自分の献立を吟味する実習が面白かった。カルシウム不足を実感しました。



- 1 日 野菜350g
- 2 毎食たんぱく質1品 + スクワット10回
- 3 1日8000歩 歩く

ボクとの約束
覚えてますか？



「二色そぼろ丼」の早送りの動画のおかげで手順がよくわかりました。

「いつの間にか骨折」というのが怖い。さばを食べよう！

吉野ヶ里町・淑子さん・86歳

うちで小松菜と小かぶをつくっています。「からし菜」にカルシウムがとても多いと、今日の講座で習ったので、さっそく種を求めようと思います。

からし菜はアブラナ科の菜
葉と花は緑から赤になる。葉は10センチ
アブラナ科の菜で、からし、根が特徴である。

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

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

※鎌田實先生出演 えびすFMの「人生百年時代を生きる幸せのヒント」は毎週水曜日17：10頃から約15分間 89.6MHz
※「まちなかライブラリー 鎌田文庫」はバス停「佐賀神社前」「片田江西」などから徒歩3分
佐賀市民会館跡地の「みすがいえ」2階、9:00～18:00、日曜お休みです。

「まちなかライブラリー 鎌田文庫」で先生推薦の本と著書が読めます！

