

カット野菜に抵抗あり？

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生による健康指導が行われています。平成30年の夏からですから塾は、もうすぐ満3歳。鎌田先生は今月満73歳です。

塾生の皆さんが持つ塾生証の裏側にある「3つの約束」。これはここ3年、鎌田先生が続けてお話しされる健康長寿の基本の「き」。塾の講演会や佐賀新聞の連載でも重ねて強調されていますね。

- 1 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
(あと1000歩、あと10分多く歩こう)



このうち、野菜やたんぱく質食品を毎日十分にとることを、頼もしくバックアップしてくれる本が発売されました。その名も「鎌田式健康手抜きごはん」。

「手抜きなんてとんでもない」「料理は心こめて丁寧に作るからおいしくなるのよ」と言う人にこそ読んでもらいたい本です。コンビニやスーパーでカット野菜を買ってきてドレッシングであえるだけ、〇と〇を炒めるだけなどの簡単料理の数々。たとえば右の書籍写真の左下に見える「肉豆腐」は「切る」も「煮る」もなし。缶詰を開ける、袋から出す、チューブから絞り出す、混ぜる、ラップする、チンする、盛り付ける、散らす(ねぎ)という具合。

鎌田先生が本書で訴えているのは「必要な栄養が過不足なくとれるおいしい食事をおくうがらず毎日食べることが大事」ということ。そのためには「毎日同じような献立でもかまわない」「手抜きの簡単料理でもかまわない」なのです。もしも今まで買うことがなかったという人は、この機に「カット野菜初体験」してみませんか？



2021年5月30日発行

「医師が考える 楽しく人生を送るための簡単料理
鎌田式 健康手抜きごはん」
集英社 1430円(税込み)

◆2021年7月14日12:00~13:00

本書の無料オンラインイベントがYouTubeで開催されます。
事前申し込み不要。詳細は集英社学芸編集部サイト
<http://gakugei.shyueishya.co.jp/>にて



冷凍食品やカット野菜、
缶詰を上手に使って、
「料理のおくう」を撃退！



アメリカでは1970年後半、生食用カット野菜が発売され、1990年代に急激に売り上げを伸ばしました。背景にあったのは「5 a DAY運動」。生活習慣病の発症リスク軽減のために官民一体で開始した野菜など摂取推進の運動です。「コールドチェーン」発達もあって、カット野菜の消費量は増えました。日本でも1990年代に生産が盛んになっていますが、2021年の今、その品質向上、鮮度、そして人気には目を見張るものがあります。

「じゃがいもだって、切り方で味が変わるのよ。自分で切りたいわ」の気持ちは大事ですが、たまには固定観念を捨て、手を伸ばしてみは？



ワクチン接種のあとも忘れず

新型コロナワクチンの接種は2回目まで終りましたか？ 佐賀県は全国でも順調に進んでいる優良県。でも、油断は禁物です。ワクチン接種後もマスク、手洗いを忘れず、3密を避ける生活を変えないように慎重に。毎日の検温習慣は、そのまま続けていれば、新型コロナに限らず、体調管理に直結です。「がんばらない健康長寿実践塾」書き込み帳に、記録するのもおすすめです。



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
株式会社ミス 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

まちなかライブラリー 鎌田文庫
定休日：日曜日のみ →

鎌田文庫