

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 59

6月

おいしいたんぱく質を召し上がれ

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先生による健康指導が行われています。令和5年6月は佐賀市文化会館大ホールで第13回講演会でしたが、その日の午前中、先生は県内外の塾生さんと料理教室に参加しておられました。テーマは「筋肉をふやす秘訣は”朝”たんぱく生活」です。

佐賀大学医学部附属肝疾患センターの原なぎささんによる解説つき調理実演を皆で見たあと、3人グループに分かれて調理、盛り付け。男性も女性も、みんなきびきびと動いて手際も上上。見学者や鎌田先生と一緒に試食のあとは、数名に鎌田先生がインタビューする場面もあり、教室は大いに賑わいました。唐津市から初参加の女性は先生へのお土産として庭の花々をたくさん持ってこられ、先生のアイデアで小分けにした花が各テーブルを飾りました。アジサイも、青や白のストクシアもきれいです。

ところで、この5月から佐賀を中心に放送されている塾生さん出演のテレビCMは、もうご覧になりましたか？ 塾の運動教室でもおなじみの田中美祈健康運動指導士も登場します。テレビ画面では、「92歳、74歳、77歳、90歳」とテロップが出ていましたが、「92歳」の塾生・川副さんも料理教室参加。鎌田先生のインタビューに答えて「先月、誕生日で93歳になりました」とのこと。「庭で梅に接ぎ木したアズがたくさん実をつけました！」とお土産ご持参でした。こちらもいいお味。福岡県小郡市から参加の70歳男性は、同じテーブルの川副さんの年齢を知って、「うわーっ、私なんかヒヨッコですね」と談笑しておられました。



- ① サバの味噌煮、めんつゆなどで作る簡単メイン料理。粉さんしょうで「かば焼き」の味。
- ② 野菜たっぷり＆ベーコン、鰹節入り豪華味噌汁、高オレイン酸大豆のごはん、ヨーグルト&きりぼし大根入りトマトサラダ。
- ③ 川副さんちのアズ。
- ④ 唐津から届いたアジサイ。

【サガテレビ×ミズ】SDGs ～ 健康長寿篇CM

5月から放送中のテレビCMには塾生さん4名と田中美祈さんが出演中。左から川副さん、北さん、井上さん、山内さん。「92歳、ミズさんと一緒に運動を続けています」「いくつになっても自分らしく生きる」「人生盛りは百から百から」の声入り。



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

鎌田先生の新聞も閲覧できる！

まちなかライブラリー 鎌田文庫は…

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

開館時間 / 9:00～18:00 休館日 / 日曜日

所在地 / 佐賀県佐賀市水ヶ江1-2-22

