

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 61

8月

カギは朝食にあり

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、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。今年6月には佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターの原なぎさ特任助教を講師に迎え、朝食で野菜とタンパク質をしっかりとる工夫を学びました。塾の発足当時から「貯金より“貯筋”」「野菜を1日350g」が繰り返しいわれていますが、これは認知症予防、フレイル予防と同時に、脂肪肝軽減にも共通すること。肝がん死亡率全国ワーストの佐賀県だからこそ、健康な肝臓を保つための食生活や運動が推奨されているわけです。



塾初期の講演会で、最近の肝がんは昔のようにウイルス性肝炎から移行のものより脂肪肝からの割合が増えていると解説がありました。脂肪肝を作らないためにも、適正な食生活と運動は重要です。

6月の料理教室は、原先生と鎌田先生の漫才のようなやりとり、塾生さんのツッコミが、楽しいムードでしたが、じつは非常に重要な「講義」だったのです。「野菜摂取量には気をつけているけど、なかなか朝食ではとれない」という声も聞かれます。そこで、原先生の提案は「1. 加熱でかささを少なくして量をとる 2. 栄養の吸収を考えてとる」でした。タンパク質については、「武雄産 高オレイン酸大豆 佐大H01号」を炊き込んだ「大豆ごはん」の提案もありました。

食堂ランチで試せます

「世界保健機関（WHO）」が定める7月28日の「世界肝炎デー」に合わせ、佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターと佐賀県内の飲食店がメニュー作りでコラボしました。令和5年夏は、おなじみの「まちなかライブラリー 鎌田文庫」と同じフロアの「あい菜食堂」でも体験できます。高オレイン酸大豆使用です。

- 8月7日（月）～10日（木）
8月16日（水）～18日（金）
- イートインとテイクアウト共に1000円
- 「薬膳カレーと大豆ごはんのランチセット」



あい菜食堂



佐大H01号

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ先

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

「まちなかライブラリー 鎌田文庫」→

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

