

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 67

2月

「塾のみんなで作った本です」

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。年に3～4回の鎌田先生の講演に加え、先生と打ち合わせを重ねたミズの管理栄養士が行う栄養学講座や料理教室もあります。先生が毎週出演の、えびすFM「しあわせの処方箋」では、12月の放送分にメディカルコミュニティみやき店の木村早希管理栄養士もゲスト出演。「長生き食事術」の本ができるまでのことが鎌田先生や木村さんから語られました。

令和6年1月末には、すでに第6刷決定という増刷続きの本（写真の左側）。「佐賀大学医学部附属病院の原なぎさ特任助教や木村早希さんとは、毎月ズーム勉強会を開いて意見を出し合ったり、料理教室の撮影では塾生さんらに楽しいムードでご協力いただいたり、塾事務局の若い人たちにも裏方で本当にがんばってくださった。これは塾のみんなで作った本、みんなの知恵の結晶ですね」と、明るく話す先生。ラジオを聞き漏らした方は、ぜひ、インターネットで検索してください。「note」「しあわせの処方箋」の2語で見つかります。「12月13日放送分」がそれ。足がつる人に先生が強くおすすめする「オクラ水」の話も出てきます。

一方、「11月29日放送分」は、秋の講演会の話、特に難曲の「ラ・カンパネラ」を52歳から独学で稽古した“海苔漁師ピアニスト”徳永義昭さんの話題で盛り上がりました。徳永さんとは講演会の演奏の後も交流があり、先生は月刊誌の連載に徳永さんのことを書かれたとのこと。そちらは発売されたばかり。表紙は、写真の右側です。書店でお手にとってご覧ください。

「がんばらない健康長寿実践」の方法を多くの人に広めることに、さらに熱を入れ続ける鎌田先生。ラジオの中では、近隣の北九州市や福岡市での新しい活動についても語られています。「九州全体が健康長寿県だらけになるといいですね」と。



「医師のぼくが50年かけてたどりついた 鎌田式 長生き食事術」

アスコム
2023年12月11日発行
1540円(税込み)

長生きの合言葉は「きん・こつ・けつ・のう・ちよう」。なんだか呪文のように聞こえますが、当塾の塾生さんならきっと、「はあ、きんは筋肉で、こつは…」と気づきますね。塾の料理教室で、たんぱく質を朝食から簡単にたっぷりとする方法を学んだ折のルポも少し出てきます。93歳の塾生川副達夫さん、えびすFMのよしのがり牟田さんも21～23ページに。



月刊 潮(うしお) 2024年3月号

潮出版社
2024年2月5日発売
770円(税込み)

連載・鎌田實の「希望・日本」で、五十代からの挑戦——難曲「ラ・カンパネラ」を弾く海苔漁師を掲載。佐賀市文化会館11月の講演会で演奏なさった徳永義昭さんが登場します。

「漁師と妻とピアノ」 2月10日23:00

NHKのEテレでも徳永義昭さん。ETV特集では、徳永さんのまた別の面が見られるかも。



「朝たん」の強い味方、ごちそうみそ汁。ベーコンや鰹節が入ります。



川副さん



木村さん



チャリティー募金へのご協力、本当にありがとうございました！！

左:ミズコスメゆめタウン佐賀店の松尾店長 右:同モラージュ佐賀店の横尾店長(令和6年11月講演会ホワイエにて)

食事術の書籍には、「がんばらない健康長寿実践塾」の講演内容のおさらい、料理教室の情景などいくつも出てきます。今年も毎月、栄養講座や料理教室は開催予定ですので、ふるってご参加ください。「最近、男性の参加者も増えてきているようだけど、さらに男性陣に参加してほしい」と鎌田先生。「妻を亡くした後、ごはんも作れない、どうしようとならないためにも…」。11月の男性向け料理教室は、サンマの二郎玉丼、さつまいものデリ風デザートほかでした。

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

3月29日の講演会で
またお会いしましょう。

