

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.75

令和6年
10月

人気上昇中です、料理教室



壁のレシピで確認しながら



野菜たっぷりラタトゥイユ



なすに彩りよく具材を並べて



通うごとに楽しみが増します



盛り付けはセンスの見せどころ

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。その塾活動の一端が見られる著書「鎌田式長生き食事術」が、なんと「第19刷 10万部達成」と、9月に先生がブログで紹介されていました。

本に出てくる料理教室は栄養関連レクチャーと実習の形で、現在も定期的に開催しています。左は8月開催時の写真。この日は4品を作り、みんなで試食しました。男性塾生さんも回を追うごとに増えています。



アスコム刊1540円(税込み)



ナスピザ

8月21日、22日は「健康食品について学ぼう!」がテーマ。「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」などの「保健機能食品」の解説。「健康補助食品」「栄養補助食品」など、いわゆる「健康食品」との違いの解説がミズの管理栄養士からありました。その後、

「青汁」入りのソースがおいしい「ナスピザ」や、「オリゴ糖入り りんご黒酢」で作る「フルーツ寒天」ほか全4品の調理実習。各日、15名の塾生参加で実施。

「ラタトゥイユ」は、そのまま食べてもおいしいけれど、多めに作り置きして「ラタトゥイユうどん」や「ラタトゥイユカレー」にアレンジする方法も紹介。うどんは大葉と半熟卵、ごま油を加えて、さっぱり仕上げるのがコツ。



未経験の方はぜひ一度参加なさってみませんか?

りんご黒酢のフルーツ寒天



特定保健用食品(トクホ)

「坂元のりんご黒酢」
溝上薬局本店ほかで入手可能
700ml入り3078円(税込み)

こちらの誌面に関するお問い合わせ、
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局
☎0120-22-7911(平日 9:00~17:00)
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)