

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.77

令和6年
12月



写真はJIM-NETチョコ募金のチラシから。上はチョコ缶の赤い花を描いたシマさん。右は黄色いミモザを描いたシャムさん。JIM-NET(日本イラク医療支援ネットワーク)は、イラク小児がん支援・シリア難民支援・福島支援を行うNGO(非政府組織)です。



インターネット受付はこちらから↓

JIM-NET
チョコ募金2024



2200円の募金でチョコ4缶が1セット。1缶に小指の先くらいチョコ(ホワイト、ミルク、モカ、計10枚)入り。インターネット受付のクレジット払いのみ「前払い」。電話・ファクスでの受付は「後払い」で、振込手数料の負担あり。いずれも、受付から商品到着まで10日前後かかり、12月25日から令和7年1月5日は受付・発送ともにお休みです。

電話 03-6908-8473(平日10:30~16:00)

FAX 03-6908-8474

何か私にできることは?

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。今月開催の第17回講演会では「老化のスピードを緩めよう」と題して、食事、生活習慣のお話に加え、会場を巻き込んで行う鎌田式体操も実演されました。講演の最後、映画「私は憎まない」(2024年カナダ・フランス)を紹介なさるとき、それまで沸いていた客席がしんみり。イスラエルとパレスチナの戦いで娘3人と姪1人を空爆で殺された医師のドキュメンタリーです。

地球上に戦火が絶えることがない中、先生自身もJIM-NET名誉顧問として平和活動、中東の難民への医療支援を継続中。2011年集英社刊の著書『アハメドくんのいのちのリレー』を通じて「復讐心や憎しみではなく、和解と許しの精神を持つことが平和につながる」というメッセージを発しています。その理念がこの映画と深く通じることがあり、映画中の医師との対談も14年、24年と2度行われました。映画は日本では10月公開、佐賀県での上映は、12月14日(土)~19日(木)、唐津市のTHEATER ENYA(唐津市京町1783 KARAE 1階)が発表されています。

12月は当塾では毎年おなじみのJIM-NETチョコ募金の季節でもありますね。北海道帯広市「六花亭」製造のチョコが募金をした人への返礼品として贈られます。

体内時計をリセット

講演会のもう一つの話が、11月に「名医・鎌田實が分析!」として放送されたテレビ番組の内容です。風邪をひく人が少ない第1位となった茨城県は、名産の納豆が関係している、海なし県なのに、朝からマグロの刺身を食べるなど魚好きの山梨県民には心筋梗塞になる人が少なく、名産の果物各種も関係しているかもしれない...など、発酵食品、魚、果物ほかのパワーについての話。講演会や栄養講座で何度も勉強したこととニマリした塾生さんも多かったのではないのでしょうか? 多くの塾生さん、ミズの管理栄養士も協力したアスコム刊『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』で復習できます。

愛知県には、たんぱく質や野菜をたっぷり使った朝食とコーヒーの「喫茶店のモーニングセット」がありますが、毎朝、外出着に着かえてシャキッとして喫茶店に行くという高齢男性の登場が印象的でした。

老化のスピードを緩めるために「毎朝、体内時計をリセットするのが大事」と語る鎌田先生。体内時計とは、人間の持つ24時間単位の活動リズムで、ホルモンの分泌、体温、血圧に関係するもの。脳の視床下部、視神経が関係する「親時計」のリセットは朝の光で、末梢神経に関する「子時計」リセットは起床後1時間以内の朝食で。

〇〇が少ないわけは?

令和6年11月7日放送 テレビ朝日「林修の今知りたいでしょ!」
日本全国No.1朝メシGP 長野県を長寿県に導いた名医が分析!」
より

風邪をひく人が少ない 茨城県
高血圧が少ない 愛知県
心筋梗塞が少ない 山梨県

動画配信サービスTELASAで
視聴できます



おしゃれ、歩くこと、
おしゃべりも
老化を緩める?



こちらの紙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右記まで

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)