

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」 かわらばん No.93

朝ごはん食べて、外へ!

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平成30年から続いています。昨秋の運動実演つき講演会は、「フレイル・認知症にならない生き方」がテーマでした。当日、ステージに大きく表示された“スライド”の一部が右の二つ。体や心の虚弱(フレイル)と認知症を遠ざけるために、朝ごはん、日光、運動、社会参加などのお話が続きました。花々が次々に咲き出し、若葉もまぶしい春、今日も明日もお出かけしてみませんか? もちろん朝からたんぱく質をしっかりとることを忘れずに。

雨なら「モップランジ」でお掃除。講演会のたびに先生が実演なさる「ランジ」の形を左右の足で交互にやりながら、モップを使う、いわゆる「ながら運動」です。室内で掃除機を使うとき、ランジの形でやってみる「掃除機ランジ」でもいいでしょう。外出はちょっと、というお天気の日にお試しを。

鎌田先生は、このような“スライド”を講演会ごとに新しく作り、参加者にわかりやすく伝える準備をなさるそうです。第19回講演会では、37ページにわたる力作でした。右上は“スライド”の10ページ目、右下は25ページ目。最後のページ、講演の締めくくりは、「うまいように死ぬには、うまいように生きること」「フレイル・認知症・脳卒中にならず、ギリギリまでピンピン元気に!」の文字。今頃は、6月28日の第20回講演会に向け、新たな“スライド”を作っておられることでしょう。



スライド P.10

朝食の力

- ①集中力アップ
- ②太りにくくなる
- ③血糖値スパイクを予防
- ④体内時計のリセット
- ⑤自律神経の調整
- ⑥貯筋



朝食抜き
↓
脳出血36%高い
(国立がん研究センター)

「健康づくりに50年間かかわってきて、今こそ栄養バランスのとれた朝メシが必要と実感した」と鎌田先生。昨秋、フレイル・認知症・脳卒中予防の『鎌田式 最強のズボラ朝メシ!』を上梓。エクスマレッジ発行、1540円(税込)です。

モップランジ

スライド P.25

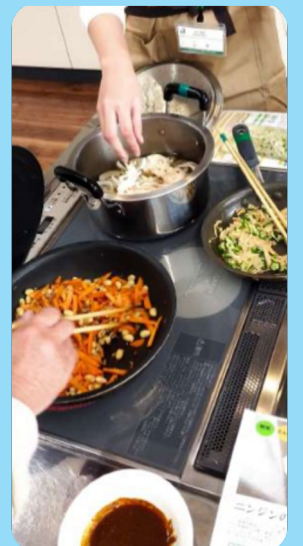


令和7年11月26日(水)

「ゆめぶらっと小城」で開催! 鎌田塾の料理教室

「鎌田式朝ごはん」をテーマに、ミニ栄養講座と調理実習のセット。11月は佐賀市と小城市で開催しました。レポートは小城市の塾生Sさんです。

久しぶりの健康講座です😊 料理教室は初めてで緊張しました。「鎌田式朝ごはんのすすめ一朝たん 野菜350g」、参加者5人でした。朝のたんぱく質は筋肉維持に効果的と知りながら、私は摂取量少ないな—と思いました。もう1、2品足すこと意識づけになりました。野菜摂取度を測定する“ベジミル”では、日本人の標準野菜摂取量よりやや下とされる「C-」の判定。野菜はたくさん食べてる自信があったけど、緑黄色野菜が足りてないようです😭 70歳の体と頭に、刺激を与えないといけないと思います。



料理教室メニュー

- 冷凍できる“鳥飯のもと”
- ギョニソの変わり焼き
- おいしく減塩たまご
- にんじんのカレーきんぴら
- 手作りなめ茸の冷奴がけ
- 佐賀野菜の味噌汁

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)