

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.98

冷蔵庫からパツと出す

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では医師で作家の鎌田實先生による健康指導が続いています。平成の夏に始まり、この秋、9年目を迎えました。寿命が尽きるまで自己決定のできる健やかな頭と体を維持するために必要な生活習慣。喫煙はやめる、アルコールもほどほどにするなどいろいろありますが、最も大事なものは、食生活と運動。**筋肉、脳、血管、腸、骨の機能低下を防ぐための食事術と、無理なく長続きできる運動を繰り返し学んできました。**

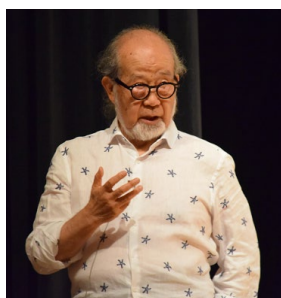
そんな中、6月末の鎌田先生の講演で紹介されたのが、常備菜の本。「筋肉のためには**3度の食事ごとにたんぱく質をとる**ことが大事」とか、「**1日350gの野菜を食べよう**」などとわかっていても、数多くのおかずを毎回作るのは、やや面倒。そこで、常備菜に着目したのがこれです。一昔前の「常備菜」といえば佃煮、漬物、おかず味噌など、しょっぱいもの系だったのが、今や冷蔵、冷凍のおかげで、「え? こんなものまで!」と種類豊かに楽しめます。

収録されたレシピには、鎌田塾の塾生さんの声も反映され、ミズの管理栄養士ほかスタッフと鎌田先生のディスカッション内容、実際に作ってみた感想なども考慮して練り上げたものがいっぱい。「揚げないスコップクリームコロッケ」「おからナゲット」「大豆ののり塩・甘辛炒め」「まるごとししゃものアヒージョ」など、「いったいどんな料理?」と思わせる料理名もあります。ごはんのおかずだけでなく、パン党にも嬉しいおかずトースト系、すなわち冷凍しておいて食べるときはそのままトースターへというものも。講演会のロビーでも本の販売コーナーに行列ができてあっという間に用意した冊数が売り切れ。後日、お渡しする方には本当にご迷惑をおかけしました。

「長生き体操」「長生き食事術」と続いた「医師のぼくが50年かけてたどり着いた」シリーズの最新刊が『鎌田式長生き常備菜』
2026年6月発売
アスコム刊
1694円(税込)▶



講演会のステージには、本のレシピ作りに深く関わったミズの管理栄養士、吉田紗也さん(左)と木村早希さんも登場▼

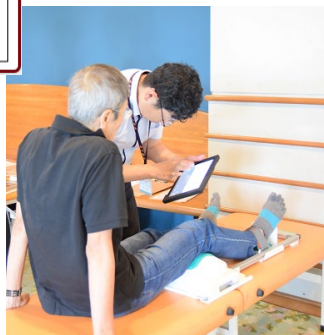


鎌田先生作成の
スライドより



野菜摂取度測定器
「ベジミル」▶

下肢筋力測定器
「ロコモスキャンG」▼



令和8年6月28日、講演会会場「ミズ ウェルビー ホール」のロビーでは、『鎌田式長生き常備菜』や本に出てくる「糸寒天」「ミックスナッツ」の販売のほか、各種測定がありました

料理を作ることも「がんばらない」が塾の基本です。本の中でも「缶詰、カット野菜、冷凍食品をどんどん使いましょう」と語り、包丁もまな板も使わず、電子レンジでささっと作れる常備菜を次々に紹介

する先生。これは、シニアだけでなく子育て真っさかりの若いパパママにプレゼントしても喜ばれそう。書店で手に取る子や孫の世代もよく見かけますから、「発売1カ月で4刷決定」というニュースも、不思議ではありません。



下肢筋力をつける
運動をみんなで

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)