

あけましておめでとうございます。

三谷ファミリークリニック栄養相談



皆さま 健やかに新年をお迎えになられたことでしょうか！
お正月いかがお過ごしになりましたか？体調はいかがでしょう？

今年は羊年、ちなんで心を羊の毛のようにふあふあ温かく育み、少しでもお役に立たせて頂けるようにしたいと思います。

年末の慌ただしいさなか、安倍内閣も再度発足しましたねえ。厚生労働省からは、日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方について検討、整理し発表されました。その一文に「～その人を創る(中西流解釈)要因を踏まえ、心や体に無理なく健康がずっと維持・増進されることが大切です～」と。実現のために、日本の食文化の継承を広く定着させる条件作りや社会全体で地域の特性を活かした活動が、健康と QOL(生活の質)の向上に役立つと言う事でもあるのではないのでしょうか？当クリニックは開設 8 年目、ひとりひとりの心を形に出来たら良いなあと思わせて頂きます。

クリニックの栄養相談では、「炭水化物の食品交換表」三谷クリニック版を作っています。糖尿病や脂質異常症の増えている昨今、取り沙汰されている炭水化物量を、その人の生活や病期にとって適切な量をわかりやすく、また食品交換する仕組みの物をと考えています。

また「～月間の終了する頃、その病気の予防ケアの栄養・食事の試食を含む学習会を。

一方、ちくさのもりでは、シニア向けの栄養教室を！皆様のご意見を聞かせて貰いながら向老期の予防栄養・食事のポイントを、小テーマにしながら重ねていけたらと思います。夏休みイベントでは、近隣食べ物屋さんのお力もお借りして「お魚の栄養の学習～実演参加教室」を。お豆腐やパン・安全安心の肉についても、食育の面からも役立つ内容でやれたらよいですねえ。

そして～「畑女子の会」とコラボして、地域の有機野菜・野菜の栄養・野菜の食事作り・野菜のある食卓・・・などなどのイベントを！

クリニックを支えて下さっている多くの幅広い方々と、互いに心交わせ、和づくりが出来たら、これこそ地域の健康・QOLの向上への一端を担えていけるのではないかしら？いつも思います。皆さんが居て支え下さって、三谷院長の大きな手の平で、異副院長に語り・助言を頂き、気の良い看護師や事務のファミリースタッフの惜しまない協力・・・そうして、健康・療養のあり方を求めていけるんじゃないかと思うんです。健やかな療養をお祈りしております。どうぞ今年もよろしくお願ひ申し上げます。

