

特集 ピョンチャン・チャンピオン！

冬のオリンピック・ピョンチャン大会ご覧になりましたか？すばらしかったですね。氷点下の開会式で上半身裸の選手にびっくりしました。トンガ王国からの出場です。雪など降らない地域からウインタースポーツの選手として出場することで、子どもたちに夢を与えたいという希望から始めたようです。凄いですね。日本の羽生結弦選手も骨折を乗り越えて見事金メダルでした。出身地東北の大震災から今月11日で7年が経過します。逆境を乗り越えて大輪に咲く素晴らしいチャンピオンでした！

さて、先月も健康教室が開催されました。先月はご夫婦と2人の患者さんが受講されました。感想を下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

2月18日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・60代ご夫婦：ビデオをみて改めて食事の大切さと合併症の怖さを知った。
 - 自分自身に当てはめることで大切なことが見えてきます。カロリーも、身長から割り出すことができるので、適正カロリーをきちんと守るようにしましょう。
- ・60代女性：友人と食事によく行くので、このビデオをみてとても怖くなった。特に回転寿司が多い。
 - バイキングの際は食べ過ぎに注意すること。お寿司のシャリを大根にしている寿司屋さんがあるので挑戦してみるとか！運動もすること。
- ・40代女性：これまでもいろいろな知識はあったが、栄養士さんの話を聞くととても勉強になった。
 - 自己流でやっていたのかも知れないです。実行できるかは別の問題なのでこれから頑張ること。調理方法なども気をつけてみましょう。

時間割表

3月3日(土)	お休み
3月8日(木)	健康教室 2時間目給食あり
3月17日(土)	栄養指導のみ
3月24日(土)	栄養指導のみ
3月31日(土)	栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生
大野 理恵 先生

<編集後記>

春一番が吹き、そろそろ季節は春へと向かっています。大野先生も戻られましたのでまた食事療法頑張っていきましょう！