



白いころ

食べる楽しみ

「妻の誕生日のお祝いをしたいのだけど、
やっぱり・・・食べたらずダメかな・・・」
栄養指導室にやってきて
心配そうに質問される男性の患者さん。

健康のことを考えれば、
食事制限は守ってもらわないといけない。
でも、息抜きや楽しみも必要だ。
よく分かる。だって、私も食べることが好きだから。

「食べても大丈夫ですよ。
その代わり、誕生日以外の日は気を付けてください(笑)」

少しずつでいい。
無理をしないで良い習慣を続けてもらえるように、
楽しく健康になれる方法を
患者さんと一緒に考えていきたい。
だって、私はこの仕事が好きだから。

臨床栄養部 管理栄養士 塩貝 貴久子