2026年11月号
No. 233

令和８年11月19日
関東中央病院　けやき会

けやき会通信

秋の実りを楽しみながら

管理栄養士　清　亜弥子

朝晩の冷え込みが感じられ、木々の葉が赤や黄色に色づき秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩は肌寒く感じる日も増えてきましたが、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。

秋といえば、新米やきのこ、さつまいも、柿やリンゴなどの旬の食材が沢山楽しめる季節です。食卓に秋の味覚が並ぶと自然と心も弾みますね。食べることは、毎日の楽しみの一つだと思います。しかし皆様の中には、「好きなものを我慢しなければならない」、「食事に気を付けるのが大変」と感じることもあるかと思います。
皆様にお伝えしたいのは、食事は我慢することばかりではなく、大切なのは食べてはいけないと考えるよりも食べる量や組み合わせを工夫しながらおいしく楽しく食べることが大切です。
旬の野菜やきのこを献立に取り入れて主食、主菜、野菜をそろえて、できることから始めてみてはいかがでしょうか。毎日の食事に少し工夫をするだけで健康づくりにつながります。毎日きちんと続けるのは難しいこともあります。食べ過ぎてしまう日や思うように食事管理ができない日もあるでしょう。
そんな時は、あまりご自分を責めず、また明日からできることを始められれば大丈夫です。無理せず、ご自身のペースで続けていくことを大切にしていただきたいと思います。

さて、11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病デーに合わせて、世界中の主要な建築物や日本では東京タワーなど、当院のロータリーでもブルーライトを使用したイベントがあります。欅会でも「世界糖尿病デー」に合わせてウォーキングイベントなどが開催され、私も何度かウォーキングに参加しました。皆様と話しながらウォーキングを楽しみ、運動のきっかけにもなればと思いながら参加したのを思い出しました。例会以外のイベントに参加することが少なくなってきており、機会があればまた参加していきたいと思います。

これから寒さが厳しくなり外出や運動の機会が減りがちになります。気温の変化に気を付けながら無理のない範囲で体を動かし、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけてまいりましょう。
一人ひとりが自分の体と向き合い、笑顔で健やかな毎日を過ごしていきましょう。

