



けやき会通信



新任のご挨拶

栄養管理室 管理栄養士 石垣伽那子

皆さんこんにちは。私は今年の3月に昭和女子大学・生活科学部・管理栄養学科を卒業し、4月より関東中央病院の栄養管理室に仲間入りをしました石垣伽那子と申します。少しでも自己紹介をさせていただきたいと思えます。私は学生時代、部活動でバレーボールやバドミントンをしていました。辛いことも、楽しいことも一緒に乗り越えた仲間は今でも私の宝です。だから私は体を動かすことが好きです。社会人になり、身体を動かす機会が減ってしまいましたが、当院から用賀駅や千歳船橋駅、調子がいい時は祖師ヶ谷大蔵駅まで歩いて行くことがあります。運動不足の私にはちょうどいい距離です。皆さんは、どのようにして身体を動かしていますか。おすすめがあれば教えてください。



わくわくのマイブームはジャスミン茶を飲むことです。以前はその独特の風味が苦手であり口にしませんでした。あるとき友人からルピシアというお店の美味しいジャスミン茶をいただき、その味と香りにすっかりハマってしまいました。飲むととてもリラックスできます。皆さんもぜひ飲んでみてください。

それから私には「大好きな人」がいます。歌って踊って本を書いてドラマにも出ている「星野源」さんです。源さんは私の「エネルギー源」です。源さんのドラマを観たり、本を読んだり、コンサートに行ったりすることが私の趣味です。皆さんは、どのような趣味をお持ちですか。

続いて私の野望をお伝えします。私は、食事を通じて多くの方に幸せになっていただきたいと思っています。多くの方に食事を楽しんでいただき、その結果今より検査値がよくなり、元気になって笑顔の毎日を送っていただけたら嬉しいです。特にカロリー制限や塩分制限、脂質制限など決められた範囲内で食品を選択しなければならない方々にも、一緒に向き合っていく中で様々な工夫を提案させていただき、そして食事がもっと楽しくなり、その結果いいことが起きるといことが私の夢であります。

まだまだ分からないことばかりで先輩方の足を引っ張る毎日ですが、けやき会の皆様方、病院の先輩方にたくさんご教授いただき、コツコツ努力と知識を積み重ね、夢を叶えたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。

