



# けやき会通信



## 「花より団子な栄養士」

管理栄養士 赤澤恵美

大学時代の4年間、いつも一緒に過ごしていた気の置けない大切な友人から「食い意地が張っているね。」と言われたことがありました。「食べるのが好きなんだね。」「幸せそうに食べるね。」等は今まで何回も言われたことがありますが、「食い意地」という言葉は初めてでした。本人に悪意は全くありません。思ったことをすぐに口に出す正直で素直な友人から出たその言葉は、私にじっくりくるものでした。

思い返してみると、自分の食に対する熱力は人一倍、いや十倍くらいあるのではないかと感じる事が幾度もありました。小中学生時代は給食の献立を毎日把握していたため、クラスメートは献立表を見る前に私に献立を聞きに来ました。高校時代は蓋が壊れそうなほどぎゅうぎゅうに詰めた山盛り弁当を毎日完食し、恋に悩んで食欲がなくなっていた友人のお弁当まできれいに食べていました。大学は日本で唯一「栄養学部」のある、食に特化した大学に通わせてもらい、研究と勉強漬けの日々を送り、食への好奇心はより一層強くなりました。1日の3度の食事が何よりも楽しみで、朝食を食べ終わった直後から昼食のことを考えてうきうきします。寝る前は翌日の朝食を楽しみにして眠りにつきます。読書もテレビ番組も食べ物関係のものを選んでしまいます。料理、食器、台所、おいしいお店巡り（パン屋がNo.1）、町のスーパー、外国の食文化…好きなものはやっぱり食に関係しています。

「食事の楽しさを少しでも多くの人に感じてほしい。食を通して人の力になりたい。」そう思い関東中央病院に入職して4年目になりました。栄養指導や病棟でたくさんの患者様とお話させて頂いて感じたことは、やはり食事は人の生活や心の中心にある、ということでした。糖尿病患者様の栄養指導をさせて頂くことも多く、食事療法が順調な時もあれば、上手くいかずに悩んでいる時、さまざまな状態の患者様がいらっしゃいます。多くの方に共通していることは「食事を楽しみたい」という気持ちなのではないか、と感じます。「栄養指導」という言葉を聞くと、「怒られそう」「がみがみ言われそう」というイメージを持っていらっしゃる方も多いと思います。しかし、関東中央病院の栄養指導ではそういったことは全くありません。患者様が普段感じていることを気軽にお話できたり、疑問をぶついたり、何でも言って頂けたら私たち栄養士はとても嬉しいです。食べる事が大好きで思うようにコントロールできない、という時も当然あると思います。食べる事が大好きな気持ちは栄養士も皆同じなので、一緒に良い対策を考えていけるはずです。私事ですが、5月に糖尿病療養指導士の試験に合格しました。幼い時から培った「食い意地」を、今度は皆様のお役に立てるような形に変えていきたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願い致します。

