

# いきいきダイアリー

名前	平井 妙子 (ひらい たえこ)
住所	登米市南方町沼崎前 93 の 2
電話番号	0220-58-4184
メールアドレス	kero2@bridge.ocn.ne.jp



近況、嬉しかったこと、私の十八番、おめでたいこと、残念だったこと、・・・何でも

楽しみながらと言うにはちょっと大げさかな。

私は今、悪玉コレステロール値低減に挑んでいる。市の健診で気になったのが悪玉コレステロール値だった。毎年少しずつ増え、その都度「よし、今度こそ食べ物に気をつけよう」と思うもののいつも三日坊主。しかし今回は「要医療」の指摘で病院へ。

医者曰く「BMI を見るとやせ型なのになぜか悪玉コレステロール値は高いですねー。毎日ウォーキングしていてもこの値は下がらないですよ。薬を飲むか和食中心の食事療法のどちらかになりますねー」

自信は無いけど結局食事療法を選んだ。

友達は「気にしなくていいんじゃない。本当に悪かったら薬を勧めると思うよ。料理のレパートリーが増えて、価が下がったら最高じゃない!その時はごちそうしてね!」とやさしく言ってくれる。

ありがとうね。物事は楽しく考えなくちゃね。

さてと、今から今年の健診を楽しみに待つこととしましょうか。