



住まいと学園のある東京駒込^{かひ}界隈は、大通りにあった書店や文房具店、衣料品店はすでに姿を消し、コンビニやお総菜屋、整体院などが立ち並ぶようになりました。時の流れを実感します。懇意の美容院に毎月、『栄養と料理』を届けますが、私の願いは、誌面から得た栄養や食の知識をご自身の生活で実践し、ご家族や周囲の人々にも伝えて皆さんに元気になっていただくことです。

3月は巢立ちの季節です。若いときはすぐに結果を出そうと焦りがちですが、人生90年の時代、時

間はたっぷりあります。1年や2年で結果を出そうと焦ることはありません。10年、20年と長い目で将来を描けばいいのです。まずは生活の基本をかためて継続すること、その先に希望があります。

香川栄養学園には、生涯現役で華道家や画家として活躍している卒業生もいます。共通するのは、健康的な食生活の実践が身についた家族も健康に過ごすことができたという感謝の言葉です。一度しかない人生です。持てる力を存分に発揮してそれぞれの分野で才能を開花させてください。

健康的な食生活を実践し
それぞれの分野で
才能を開花させてください