

「自己評価」と「他者評価」のギャップが少ないと比較的楽に生きられるとは限らないのではないかと、成長（メタ認知力の成熟）とともにその二者は極めて接近してくるのではないかと…。いささか面倒くさい出だしで恐縮ですが、9月15日（火）に受けた「人間ドック」の問診でのお医者様の言葉からそんなことを感じてしまいました（…というわけで、その日分の更新はお休みです）。わたくしの体内に流れる血液の評価が、客観的な（冷酷な…）数値（エビデンス）で、自己評価とほぼ同様であることが分かってしまったのです。お医者様曰く「カロリーや糖質に気を付けつつ、大人の飲料はほどほどに、運動もしてね」とのこと。やはり、自分の体は自分の食べた物によって構築されているのか…少しだけ憂鬱になりながらも、「食生活の改善」及び「肉体改造」に努力しようと決意しました（言ってしまった…）。今日の給食は、五目玉子焼き、小松菜のおひたし、しめじと油揚げの味噌汁、わかめご飯、牛乳。ご覧のと通りの「ヘルシーメニュー」です。栄養バランスに優れ、おいしく、地元の食材を味わったり、季節を感じたりできる給食のありがたみを改めて感じました。健康第一ですね。お互いに気を付けましょう！

