

# 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2020 年 9 月 4 日

申請企業名	I&H株式会社
開催店舗名	阪神調剤薬局 鶴橋店
店舗住所	〒543-0027 大阪市天王寺区筆ヶ崎町4番12号
催事名	栄養相談会
開催日	2020 年 8 月 27 日
催事内容	<p>栄養相談会を開催、事前に予約を取ってもらい約30分栄養相談を行った。</p> <p>●(糖尿病性腎症、カリウム制限ありの70代男性)</p> <p>主治医に「カリウムを抑えるように」と言われているとの事。          野菜や果物はカリウムが多いので食べないようにしており、カリウムを気にすると食べるものがなく、生きていても楽しくない。病院では野菜は茹でてから食べることを教わったが、一人暮らしであるため面倒であるとのこと。          野菜について、カリウムが水に溶けやすい性質であることをリーフレットを使ってお伝え。茹でるだけでなく、水に浸すことでもカリウムを減らすことができること、食材の切り方や浸した後の水はよく切ることも併せてお伝えした。          また、コンビニなどのカット野菜を利用することで少しでも手間が省けること、さらに水に浸すことでより安心して食べられることを提案した。比較的カリウムの少ない野菜、果物を資料を使ってお伝えし、相談者様は食べてはいけないと思いついでいるため、どの食材も食べすぎが良くないことをお伝えした。          また、飲み物からのカリウムを減らすことで、その分野野菜などの食事から摂取できることをお伝えした。</p>
活動写真	