

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 5 月 22 日

申請企業名	I&H株式会社
開催店舗名	阪神調剤薬局 深谷店
店舗住所	〒366-0035 埼玉県深谷市原郷398番地5
催事名	第12回栄養相談会実施
開催日	2022 年 4 月 28 日
催事内容	阪神調剤薬局深谷店では地域の皆様の健康を支援するために、当店所属の管理栄養士が栄養相談を実施しています。基本的に、いつでも相談を承っていますが、3ヶ月に1度のペースで予約制の栄養相談会を実施しています。今回は第12回栄養相談会の内容について、報告させていただきます。 <内容(相談者2名、1名30分程度)> ①60代、女性。コレステロールの数値が気になって食生活を改善したいと思い栄養相談会に参加されました。リーフレットを使用して食事のポイントを説明しました。また、野菜類・きのこ類・果物類に豊富に含まれている食物繊維はコレステロールの吸収を抑える働きがあることを説明し、野菜摂取を増やすポイントとして、味噌汁を具だくさんにすることや加熱調理をしてカサを減らすこと、少し多めに夜ご飯の副菜を作って朝に食べることを提案しました。 ②60代、男性(以前はお母さまの栄養相談を実施。本人への実施は今回が初回) 食事記録をお持ちいただき、近況報告をしていただきました。血圧と尿酸値が高いとのこと、アルコールの体への影響や1日のお酒の目安を後日お伝えしました。また、旬の食材を献立に取り入れたいとのことだったため、5月が旬の食材をまとめて紹介しました。 今後も栄養相談会を定期的実施して、継続的に地域の皆様に貢献したいと思います。
活動写真	