

# 飯山土屋薬局にて、 栄養士による栄養相談を受け付けています！

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまとお薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたいと考えております。

飯山土屋薬局（長野県飯山市）では、栄養士による栄養相談を実施しています。

2019年7月11日（木）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

薬を服用していても、血圧が高いままであることについて、ご相談を受けました。食事の聞き取りを行うと、ご自身でインスタントの味噌汁を飲む習慣があることがわかり、患者さま自身、1杯当たりの塩分量は多くないと認識されていることがわかりました。インスタントの味噌汁は、1杯当たり塩分が2～3gほど含まれるため、一日の塩分目標量の約1/3に値することをお伝えし、味噌汁に関する減塩方法として下記通り提案しました。

- ・味噌の量を少なめに調整する
- ・味噌の量を減らすと薄味になるため、玉ねぎやじゃがいも等旨味が出る具材を加える
- ・体内の塩分を排泄するカリウムを含む野菜、大豆製品、海藻類等を加え具だくさんにする
- ・味噌汁は1日1杯を目安にする

減塩方法の資料もお渡しすると「今後は気をつける」というお言葉をいただきました。

このような栄養相談を通じて、自身の健康について考えていただくきっかけになれば、うれしく思います。

今後も、アイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。