

西町土屋薬局にて、 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。

西町土屋薬局（長野県伊那市）では、栄養士による栄養相談を実施しています。

2019年7月16日（火）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

今回は、服薬指導中の薬剤師が判断し、栄養相談を実施しました。普段から間食はせず、運動習慣もある患者さまでしたが、食生活に関する聞き取りを行うと、生野菜が嫌い、食卓にでてきても食べないということがわかりました。奥さまにもご協力をいただき、野菜はなるべく火を通した献立に変更していただくこと、大豆類や海藻類も献立に加えていただくようにお話をしました。また、青魚の油は肝臓での脂肪合成を抑制してくれること、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やしてくれることをお伝えし、調理に手間がかかる場合は、栄養素量が変わらない缶詰も使用可能であることをお話しました。あわせて、1日の野菜摂取目標量と1食分の目安量、簡単につくれる野菜レシピをお渡ししました。

患者さまからは、「ここに来れば薬と食事の不安は全部なくなるよ、ありがとう」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。

