

みすず土屋薬局にて、 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。

みすず土屋薬局（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19日（金）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

タンパク質とLDLコレステロールが低く、食生活に悩んでいる患者さまからご相談を受け付けました。

ご本人から「3食きちんと食べているし、運動も習慣的にやっている」とお話がありましたが、食生活の聞き取りを行うと、全体的に食事量が少ないことがわかりました。はじめに、たんぱく質は体を構成する重要な栄養素であることをお話し、1日50gのたんぱく質を摂取してほしいこと、そのために肉や魚、卵、大豆類を上手に組み合わせて食べていただきたいことをお話しました。また、特に朝食と夕食におけるたんぱく質摂取量が極端に少ないことから、まずは食事量を増やすことが大切であること、BMI、TG等の値から、食事制限は特に必要ないことをお伝えしました。コレステロールに関しては、たんぱく質、食物繊維、ビタミンを毎食でバランスよく摂るようにとお伝えすると、患者さまからは「まずは1ヶ月頑張ってみます」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。