

# 今井土屋薬局にて、 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。

今井土屋薬局（長野県長野市）では毎月2回の栄養相談日を設け、栄養士による栄養相談を実施しています。

栄養相談の一例をご紹介します。

糖尿病で服薬中の患者さまより「朝食後は、運動をしてから温泉へ行くことを習慣にしているため、温泉の食堂で昼食を済ませることが多い。夕食まで時間が空くため、16時過ぎに米菓や、あんこが入った和菓子を食べている」と食事についてお話がありました。また、食事内容の聞き取りにより、焼きそば等の麺類を好む傾向が見られました。まずは、米菓や和菓子は血糖値急激に上げやすいと同時に腹持ちが悪く、空腹になるのが早いことを説明。腹持ちがよく、ゆるやかな血糖値上昇が期待できる食品をご紹介します。また、夕食後の間食は、血糖値が上昇したままになり、朝方の低血糖が心配されるので控えること、間食を摂る時間帯は活動量が多い午前中にすることを指導。麺類に関しては、炭水化物の単品食べにならないよう、食物繊維が摂れる副菜を取り入れるよう説明しました。最後に間食についての資料をお渡ししたところ「参考にしてみる」とのお声をいただきました。

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。



**今井土屋薬局**

所在地 : 長野県長野市川中島町今井384  
営業時間 : 月～金 8:30～18:00 土 8:30～14:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 026-286-2529