

# 丸子土屋薬局にて、 栄養相談を実施しました！

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。

丸子土屋薬局（長野県上田市）では、当社管理栄養士指導のもと、栄養相談を実施しています。

今回、7月30日（火）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

60代女性の患者さまから「HbA1cが7%台に達してしまいそう」とのご相談を受け付けました。食事は気をつけているのになぜだろう、と疑問を抱いている様子で、食事内容の聞き取りを行ったところ、肉や魚等のタンパク質が不足しており、ご飯と漬け物だけといった血糖値の上がりやすい食事内容であることがわかりました。まずは、各食事に低脂肪高タンパクなおかずを必ず取り入れるようお伝えしました。夏バテ防止のためにも「夏はそうめんだけ」といった炭水化物のみの食事にならないよう、バランスよく摂っていただきたいことをご説明。また早朝、朝食前のウォーキングを行っているとのこと、血糖値のためには食後1時間後を目安にウォーキングを行っていただくよう、お話ししました。患者さま自身が健康に良いと思って続けられていることも、お話を詳しく聞くと改善が必要なこともあります。患者さまからも「早速はじめてみます」と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。