

みすず土屋薬局にて、 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。

みすず土屋薬局（長野県伊那市）では毎月1回の栄養相談日を設け、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、2019年10月11日（金）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「甲状腺機能が低下していると言われた。食事のどんなところに気をつけたらいいか知りたい」というご相談を受けました。甲状腺機能が低下すると代謝も低下し、体重が増えたり体温が下がったり、さらに血圧やコレステロールが上昇する可能性があることをご説明。ヨードの過剰摂取により甲状腺機能が低下することがあるため、昆布やひじき、わかめ等海藻類の過剰摂取を控えるようお伝えしました。また、ヨードは水に溶けやすいため、昆布のだしを使った汁物や煮物等の過剰摂取も避けるよう説明しました。さらにコレステロールについて、食物繊維と油の摂り方、間食の量や時間帯についてお話したところ、「不安が解消された。栄養相談に来てよかった。またわからないことがあったらよろしくね」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。