

# 北市土屋薬局にて、 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。

北市土屋薬局（長野県長野市）では、毎月1～2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12日（土）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

患者さまより「娘がひどい冷え性で、夏が終わるとすぐにレッグウォーマー等をつけて寝ている。足が一番冷えるようだ」とご相談を受けました。聞き取りを行うと、夕食には生野菜サラダ、スムージーを欠かさないとのことでした。食品の中にも体を温める食品と、冷やす食品があることをご紹介します。体を冷やしてしまう食品の中には、水分を多く含む夏野菜（トマト、きゅうり等）を多く使うサラダや、スムージーが含まれることを説明しました。また体を冷やす食品は、調理し熱を通すと温める作用に変わります。煮物や炒め物等に調理法を変え、摂取するようお伝えしました。他にも、体を極端に冷やすジュースや冷たい飲み物、アイス等は避け、体を内側から温める作用がある菜類や芋類、ねぎ類の香味野菜等を意識して摂るようご説明。体を温める食品と冷やす食品をまとめた資料をお渡しすると、「気をつけて摂るように伝える」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。

