

みくりや土屋薬局にて、 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。

みくりや土屋薬局（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、10月15日（火）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「血液検査の結果、尿酸値が高かった。食事から気をつけることはあるか」というご相談を受けました。尿酸のもとになるプリン体は、1日400mg以下に抑えるようお伝えし、資料を見ながらプリン体が多く含まれる食品を確認。また尿酸は、尿がアルカリ性になることで排泄されやすくなります。野菜やいも類、海藻類、乳製品、果物等を意識して摂るよう、レシピもあわせて提案し、1食当たりの目安が生野菜で両手1杯、加熱した野菜で片手1杯であることをお伝えしました。さらに尿酸の排泄を促すため、1日1.5Lを目安に水やお茶で水分補給を行うこと、そして飲酒の際の摂取目安量と、休肝日は週3日を目標にするようお話ししました。「普段、（プリン体が）多く含まれる食品を結構食べていたことがわかった」「教えてもらったこと取り入れてみる」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。