

# 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。

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18日（金）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、鉄の数値が低くなってしまった。貧血の症状はないが、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。鉄を多く含む食品の紹介後、ビタミンCやタンパク質と組み合わせることで吸収率が上がることをご説明。また、お茶やコーヒーに含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害するため、食事の時に一緒に摂るのは控え、時間をずらして摂取するようお伝えしました。資料とレシピをお渡しすると「参考になる。ありがとう」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。

