

# 西町土屋薬局にて、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。

西町土屋薬局（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21日（月）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「仕事を辞めてから、便秘がちになった」というご相談を受けました。食物繊維も十分に摂っているとのことでしたが、食事内容の聞き取りを行うと、野菜の摂取量が推奨量の350gに達していないことがわかりました。そこで、1日分、1食分の食物繊維摂取量の目安をお伝え。あわせて腸内環境を整えるため、乳酸菌も一緒に摂取できるレシピをいくつかご紹介しました。また運動については、午前と午後にわけてもいいので1日最低20分は歩くようお伝えしたところ、「知らないことがたくさんあって、聞いてよかったです。またお願いしたい」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。

