

竜東土屋薬局にて、 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。

竜東土屋薬局（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。

「カリウムを摂らないようにしたいが、果物はカリウムが多いと聞いたことがある」というご相談を受けました。みかんやりんごには比較的カリウムが少ないものの、食べ過ぎには注意するようお伝え。また、カリウムは水に溶けだす性質があるため、缶詰の果物の場合は、シロップに溶けてカリウムの含有量が少なくなることの説明しました。実だけ食べ、シロップは飲まないよう指導すると、「いろいろ知れてよかった」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。



竜東土屋薬局

所在地 : 長野県伊那市境1069

営業時間 : 月～金 9:00～18:00 土 9:00～16:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 0265-78-7883