

和田土屋薬局にて、 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。

和田土屋薬局（長野県松本市）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23日（水）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「3食きちんと食べているのに、体重が減ってしまって困っている。先生からはお菓子を食べて糖質をもっと摂りなさいと言われたが、どうしたらいいかわからない」というご相談を受けました。食事内容の聞き取りを行うと、ほぼバランスのよい食事が摂れているようでしたが、タンパク質が足りていないことがわかりました。タンパク質は体を構成する成分のため、運動後にタンパク質と吸収を助けるビタミン6と一緒に補給するようお伝え。1日に必要なタンパク質の献立例を示しながら、不足量を一緒に考えました。また間食は、無理にお菓子を食べるのではなく、3食で摂りきれなかったカルシウムやタンパク質等の栄養素を補う、という考え方で選ぶようお伝えしたところ、「話を聞いていたらどうして体重が増えないか、納得できた。間食もレシピ見てつくってみる」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。

