

茅野土屋薬局にて、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。

茅野土屋薬局（長野県茅野市）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、栄養士による栄養相談を実施しています。

今回、2019年10月30日（水）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「尿酸値が高い時の食事が知りたい」というご相談を受けました。プリン体が多く含まれている食品の摂りすぎに気をつけること、肥満も尿酸値を上げる要因であることをお伝え。また、尿酸は尿と一緒に体の外へ排出されるため、こまめな水分補給や、利尿作用のある野菜や海藻類等カリウムを多く含む食品を意識して摂取するよう説明しました。「勉強になった。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。

