

高田土屋薬局にて、 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。

高田土屋薬局（長野県飯山市）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、8月20日（火）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「口内炎がずっと治らない。ビタミンを摂るよう医師から言われた」とご相談を受け付けました。食事内容の聞き取りを行うと、緑黄色野菜等の食物繊維の摂取が少ないようでした。ビタミン類を多く含む食品、特に、食物繊維（野菜や果物、豆類、海藻、きのこ、乾物類等）を積極的に摂るようにお伝え。その後、ビタミンの役割を説明しました。例えば、ビタミンAは皮脂腺や汗腺の働きを高め、肌にうるおいを与える働きがあること、ビタミンB2は皮脂の新陳代謝を促し、ハリと弾力を与える働きがあること、ビタミンCはコラーゲンの生成に欠かせない栄養で、皮膚の抵抗力を高めて肌のハリを保つ働きがあること等、それぞれの特徴や効能についてお伝えしました。

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。