

飯山土屋薬局にて、 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。

飯山土屋薬局（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16日（金）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「LDLコレステロール値が高く、どうしても数値を下げるできない」とご相談を受け付けました。聞き取りを行うと間食が多いことがわかり「チョコレート等を食べてはいけないのか」という質問も受けました。コレステロールを多く含む食品について説明した後、卵はコレステロールの他にもたんぱく質が豊富な完全栄養食品であることから、1日1個を目安に摂るようお伝え。また、チョコレートをどうしても食べたい場合はビターを選び、2かけを目安にするよう説明しました。食物繊維（野菜や果物、豆類、海藻、きのこ、乾物類等）の他にも、魚類、特に青魚はEPA・DHAを豊富に含み、LDLを減らしHDLを増やす効果があるため、意識して摂るようお話ししました。

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。

