

みのわ土屋薬局にて、 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。

みのわ土屋薬局（長野県上伊那郡箕輪町）では毎月1～2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4日（金）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「牛乳やヨーグルト等の乳製品が食べられないが、どうしたらいいか」というご相談を受けました。乳製品以外にカルシウムが多く含まれている食品として、小魚や青菜、ごま等を挙げ、食品によってカルシウムの吸収率に差があることをご説明。小魚や青菜は乳製品に比べると吸収率は低いものの、ビタミンDやタンパク質と一緒に食べることで、吸収率の上昇が期待されることをお伝えしました。また、ごまをごはんやお浸しに振りかける、ごはんにしらす干しを乗せる等、手軽にカルシウムを補給できる方法をいくつか紹介すると「簡単でうれしい、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。