

# ホーム土屋薬局にて、 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。

ホーム土屋薬局（長野県伊那市）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7日（月）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「つい食べ過ぎてしまい、体重が増えてしまう」とご相談を受けました。食事内容の聞き取りを行ったところ、料理をたくさんつくる方で、常に5品以上食卓に並んでいるとのことでした。品数を減らすか、たくさんつくっても1食分だけ小皿に取り分けて食卓に出し、残りは目に入らないように冷蔵庫にしまっておくよう提案しました。また、野菜が毎食摂れていなかったため1食ごと主食、副菜、主菜を取りそろえるよう、指導しました。「朝に野菜をたくさん食べてるから、それでいいと思っていた。毎食食べた方が良かったね。勉強になったよ」とのお声をいただきました。

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。



**ホーム土屋薬局**

所在地 : 長野県伊那市中央4958-1

営業時間 : 月・火・木・金 9:00~18:30

水 9:00~17:00 土 9:00~13:30

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 0265-74-7333