

すみさか土屋薬局にて、 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。

すみさか土屋薬局（長野県須坂市）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、10月8日（火）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

患者さまより「家族の食事バランスに、偏りがあるのではと心配」とご相談を受けました。食生活の聞き取りを行うと、食事量が多いこと、また、高カロリーのおかずの頻度が高いことがわかりました。低カロリーでボリュームアップのおかずについて、カロリーを抑えるポイントとレシピをご紹介します。食物繊維や、きのこ、海藻、乾物類等を意識して多く摂るよう説明しました。さらに水分が不足気味だったため、水分補給をこまめに行い、体の代謝を上げるようお伝え。最後に10品目シートをお渡しし、表が埋まるように意識して食事するようお伝えすると、「がんばってみる」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。



すみさか土屋薬局

所在地 : 長野県須坂市墨坂1-4-2

営業時間 : 月～金 9:00～18:00 土 9:00～14:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 026-248-0671