

# 高梨土屋薬局にて、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。

高梨土屋薬局（長野県須坂市）では、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「減量したいが、おやつをどうしてもやめられない。何かいい方法はないか」というご相談を受けました。食生活の聞き取りを行うと、就寝前に必ずナッツ類を食べてしまうとのこと。ナッツは脂質が高いため1度に5～8粒までとし、就寝前に食べることは避けるようお伝えしました。また、乳製品には適度なたんぱく質、カルシウムを含むため、おやつに最適であることをご説明。特に吸収が良くなる外出後や運動後等に補給するよう紹介しました。最後に間食の摂り方等をまとめた資料をお渡し。低カロリー食品をおやつの代替にしたり、小さめの袋や皿を用意したり、手帳やカレンダーに食べた物を書き込んだりと、量やカロリーを抑える方法も合わせてお伝えすると、「今日聞いたことをやってみる」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。



**高梨土屋薬局**

所在地 : 長野県須坂市高梨261

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 : 026-215-2302