

今井土屋薬局にて、 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。

今井土屋薬局（長野県長野市）では、毎月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11日（金）、23日（水）に行った栄養相談の一例をご紹介します。
患者さまより1週間分の食事記録を預かり、「食事内容を見直してほしい」とご相談を受けました。全体的に品数が多く栄養のバランスはとれているものの、昼食の量が少なくなる傾向があることがわかり、結果をお伝え。また、間食を摂りたいというご相談については、毎日の運動前に低糖質で筋肉や骨のもとになりやすい食品を食べることを提案しました。さらに、骨密度の低下についてもご相談を受けたため、カルシウムの摂り方をご紹介します。牛乳や乳製品以外にも、カルシウムは小魚や青菜にも含まれていることや、タンパク質やきのこ類と組み合わせると吸収率が上がることをお伝えし、患者さまの食事記録をもとに調理方法等を提案しました。資料をお渡しすると、患者さまから「また定期的に食事記録をみて欲しい。資料や聞いたことを参考にしながらがんばる」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。

