

# 松代薬局にて、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。

松代薬局（長野県長野市）では当社管理栄養士指導のもと、栄養士による栄養相談を実施しています。

今回は7月に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

70代女性。血糖値が高く、間食がやめられない方からの相談でした。今までに栄養指導は受けたことがないようでしたので、まずは食事療法がなぜ大切なのかというお話から指導を開始しました。普段好んで食べているおせんべいやゼリーを間食として食べると、食事ですぐと下がりかけた血糖値がまた上昇し高血糖になってしまうため、間食はなるべく減らすこと、どうしても食べたい時には血糖値が上がりにくいもの（ナッツ、果物、乳製品、ビターチョコレート等）を選んで食べるよう指導しました。また、食べる順番として野菜、おかず、ごはんの順で食べることで食後の急激な血糖値の上昇を防ぐことができること、そしてその際、油を使用することでさらに血糖値の急激な上昇を防ぐこともお伝えし、実践していただくよう指導しました。糖尿病の食事のポイントの資料をお渡しし、次回の検査に向けてひとつでも取り入れて血糖値の改善に努めていただくよう指導しました。次回来局された際は、お声をかけてフォローしていきたいと思っております。

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。