

若穂土屋薬局にて、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。

若穂土屋薬局（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月に行った栄養相談の一例をご紹介します。

脳梗塞歴のある70代女性からの、食事内容の診断を依頼いただきました。もともと食事や運動等健康にとっても関心のある方で、食事のバランスや運動を習慣づけている方です。

一人暮らしのためどうしてもお惣菜に頼りがちとのことでしたので、生鮮食品（肉・魚）を使った手軽な調理法やメニューの提案をさせていただきました。その結果、今まで敬遠していたササミやムネ肉等にも挑戦して調理してみたいと感想をいただきました。

一般的に一人暮らしのご高齢の方は、食材やメニューがワンパターン化されやすく偏りがちになります。簡単で手軽な調理法やメニューのご提案をすることで、「できそうだ」と思っただけの指導を心がけています。

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。



若穂土屋薬局

所在地 : 長野県長野市若穂綿内7530

営業時間 : 月～金 9:00～18:00

第1、3土 9:00～17:00

第2、4、5土 9:00～13:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 026-266-5270