

みのわ土屋薬局にて、 栄養士による栄養相談を受け付けています！

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。

みのわ土屋薬局（長野県上伊那郡箕輪町）では、栄養士による栄養相談を実施しています。

2019年7月16日（火）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。
定期的に栄養相談をご利用くださっている方から、ご家族の食事に関するご相談を受けました。詳しい食事内容を聞き取ることはできませんでしたが、貧血があり、病院から鉄剤が処方されているとのことで、貧血の食事のポイントについて説明させていただきました。はじめに動物性食品と植物性食品で鉄の吸収率に違いがあることや、鉄分とたんぱく質やビタミンCを一緒に食べることで吸収率が上がることについてお話ししました。また、吸収率が低い食品も、肉や魚、新鮮な野菜等と一緒に食べると良いことや、ごはんにごまをふりかける等、手間がかからずに簡単に鉄分を摂取できる方法についても、いくつかご紹介しました。相談後には、「自分のことだけでなく家族のことも相談できて助かった」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。

