

西町土屋薬局にて、 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。

西町土屋薬局（長野県伊那市）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。

今回は、服薬指導中の薬剤師が判断し、栄養相談を実施しました。普段から間食はせず、運動習慣もある患者さまでしたが、食生活に関する聞き取りを行うと、生野菜が嫌い、食卓にでてきても食べないということがわかりました。奥さまにもご協力をいただき、野菜はなるべく火を通した献立に変更していただくこと、大豆類や海藻類も献立に加えていただくようお願いをしました。また、青魚の油は肝臓での脂肪合成を抑制してくれること、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やしてくれることをお伝えし、調理に手間がかかる場合は、栄養素量が変わらない缶詰も使用可能であることをお話ししました。あわせて、1日の野菜摂取目標量と1食分の目安量、簡単につくれる野菜レシピをお渡ししました。

患者さまからは、「ここに来れば薬と食事の不安は全部なくなるよ、ありがとう」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。

