

今井土屋薬局が長野県の御幣川区公民館にて、 健康と栄養に関する講演会を実施しました！

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。

2019年10月5日（土）、今井土屋薬局（長野県長野市）は、御幣川区公民館にて篠ノ井御幣川地区の地域住民の方々を対象に、当社管理栄養士より「生活習慣病予防～減塩の食事について～」の講演を行いました。

はじめに減塩クイズと題し、2～3択で食品を比べ、より塩分が高い食品について一緒に考えました。続いて、食事の減塩ポイントについて資料を用いてご説明。一日の塩分摂取目標量や、普段使用する調味料・加工食品の塩分量をお伝えし、すぐに取り組める簡単な減塩方法を紹介しました。特に、塩分が多くなりやすい煮物や汁物、炒め物については、調味料の選択方法や調理工程での減塩工夫が重要であることをご説明。塩の目安量と指での正しい計量法や、味噌汁1杯あたりに使用する味噌の量を実際に見ていただき、普段の使用量と比較しました。

参加された皆さまはメモを取る、質問をする、近くの方と話し合う等、積極的に参加していただき、自身やご家族の健康について見直そうという前向きな姿が見られました。今回のイベントを通じて、さらに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。



今井土屋薬局

所在地 : 長野県長野市川中島町今井384
営業時間 : 月～金 8:30～18:00 土 8:30～14:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-286-2529