

磯部土屋薬局にて、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。

磯部土屋薬局（長野県千曲市）では月2回の栄養相談を設け、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、12月23日（月）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「ここ数年、健康診断の結果が徐々に悪化している。医師から栄養指導を受けるように言われた」というご相談を受け付けました。診断結果を確認すると、BMI、腹囲、血糖値のいずれの数値も基準値を超え、メタボリックシンドロームの状態であることがわかりました。また、飲酒量が1日の基準値を超えていること、間食の習慣があること等が聞き取りによってわかりました。運動もなかなかはじめられない様子であったことから、少しでも生活習慣を改善することが大切であることをお伝え。「何かをしなくてはならない」と新しいことをはじめようとするとう長続きしないことが多いため、ストレスなく改善できることを一緒に考えました。今回はお酒の量を1日当たり缶ビール1本（350cc）までとする、おやつを果物に変える等からはじめることをご提案。「これだったら、はじめられそう。今日からすぐに実行したい」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。



磯部土屋薬局

所在地 : 長野県千曲市磯部768-6

営業時間 : 月～金 9:00～18:00 土 9:00～13:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 026-275-6464