

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、栄養相談を実施しています。

2020年10月27日（金）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

先月から継続して栄養相談をご利用の70代女性からのご相談でした。

前回のご相談では、主食のご飯を控えている傾向があり、便が硬くなってしまふことがしばしばあるとのことでした。主食（炭水化物）は水分を溜め込む作用があるため、控えてしまふと便秘になってしまう方が多いことや、物足りなさから間食が増えてしまふため、3食の中でご飯1膳は摂るようにおすすめしました。10食品群シート（日々の食事の中で、何食品を食べたか記録していくシート）をお渡しし、食生活のバランスを見ていただき、次回の栄養相談にお持ちいただくことをお願いしました。

今回のご相談では、3食きちんと主食であるご飯を摂るようにしたら、便秘が解消されたと喜んでおられました。また10食品群シートの記入をしていただいた結果、非常にバランスの良い食事をされていました。ただ魚が摂りづらいとのことでしたので、缶詰の利用をおすすめしました。患者さまからは今後も定期的に相談に通い、体脂肪等も計っていきたいとお言葉頂戴しました。

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