

麻績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。

麻績土屋薬局（長野県東筑摩郡麻績村）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11月16日（月）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

食事に気をつけているが HbA1cがなかなか下がらないという糖尿病患者さまからのご相談でした。食事内容を伺うと、朝食・夕食は主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事ですが、昼食は簡単に済ませたいことからパンと漬物と果物のみになることが多いようです。おやつには果物等を食べるとのことなので、量が多くならなければ良いことをお伝えしました。医師からの指示カロリーは1,600kcalで、食事内容を伺ったところ適正量でした。糖尿病の食事療法の必要性や、野菜等の食物繊維だけでなくたんぱく質も毎食摂る必要があること、減塩法もお伝えしました。普段からとても食事に気をつけている方でしたが、「栄養相談を受けてまた見直せました。」と仰っていただけました。検査値が出たら経過を伺っていききたいと思います。

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。