

信越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。

信越土屋薬局（長野県上水内郡信濃町）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。

2021年2月26日(金)に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

以前栄養相談を利用された患者さまより、「今年の1月上旬に病院で健診をして、結果で気になるところがあったので、お話を聞きに来ました。」というご相談でした。結果を拝見すると、血糖値が今年の健診結果に比べ高くなっていました。食事内容を伺うと、糖質を控えているため空腹を感じやすく、間食に甘いものを摂取していることがわかりました。糖質は脳の唯一のエネルギー源なので、必要な栄養素であることとお話ししました。お菓子の糖質は腹持ちが悪い一方で、白米や雑穀米等の主食の糖質は腹持ちがいいこととお話しし、一食あたりの主食の目安量もお伝えしました。また、筋肉量の減少が気になったので、たんぱく質の摂り方をお話ししました。筋肉量の減少はフレイルの要因となるだけでなく血糖値の上昇にも関与することや、血糖値の上昇を緩やかにする食べ方や食材も紹介しました。「話すことで気持ちが落ち着きました。しばらくしたら、また栄養相談お願いします。」という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。



信越土屋薬局

所在地 : 長野県上水内郡信濃町大字柏原382-3
営業時間 : 月～金 8:30～18:00 土 8:30～12:30
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-254-8370