

# 池田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。

2021年12月10日（金）、池田土屋薬局（長野県北安曇郡池田町）にて実施した栄養相談の一例をご紹介します。

大腸のご病気を患っておられる方から、食事についてのご相談を受けました。食物繊維をきちんと摂ることはとても良いものの、水分摂取が少ないと逆に便秘につながることもあるためこまめな水分補給が必要であること、アルコールは大腸における炎症のリスクを高めるため週に3日以上はお酒を飲まない日を作るべきであること、定期的な運動は腸内の圧力を減らすので週3日20～30分の有酸素運動を行うのが望ましいことをお伝えしました。患者さまからは「知らないことをたくさん聞けました、来てよかったです」との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。