

豊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。

2022年1月18日（火）、豊田土屋薬局（長野県諏訪市）にて実施した栄養相談の一例をご紹介します。

健康診断の数値結果で気になる箇所があるという方から、ご相談を受けました。結果を見せていただき、いまのままの頻度で飲酒を続けていくと起こる可能性がある症状をお伝えしたところ、「飲酒量を考えなければ」と言っていました。また、お酒を蒸留酒に変えたり1日の量をいまの半分にしてみることをご提案しました。おつまみに関しても野菜や良質なたんぱく質、脂身の少ない魚類をおすすめし、多めに量を食べてしまうことを注意していただくこともお伝えしました。

アルコールの量を減らすことでコレステロールの値や腎機能も守れることをお伝えしたところ、「好きなものを好きなだけ食べることはいけないとわかった。今日聞いたことを意識して頑張ってみます。」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。



豊田土屋薬局

所在地 : 長野県諏訪市大字豊田2437-2
営業時間 : 月～水・金 9:00～18:30
木 9:00～18:00 土 9:00～15:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 0266-75-5840