

# 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。

2022年2月22日（火）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。

減量希望の方からのご相談をいただきました。

BMI（Body Mass Index）を計算したところ、普通体重の判定だったため、無理な減量はないこととお話ししました。食事内容の聞き取りから、朝食のボリュームを増やし、炭水化物は頻度と量を守れば食べてはいけないものでは無いため、きちんと摂取し血糖値を上げていただくことが必要とお伝えしました。夕食時に食物繊維やたんぱく質が摂れるようなスープを作り、それを朝にも食べていただくこと、時間がなく食べられない昼食のためには、前日に具入りのおにぎりをつくっておくこと等をご提案しました。

「スープなら簡単に試せそう。おにぎりも頑張ってみます。」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。

