

大塚土屋薬局にて、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。

大塚土屋薬局（長野県長野市）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。

今回は8月に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

最近血糖値が高めで気にされている70代女性のご相談でした。

普段から健康管理に気を配り、運動も習慣づけているようです。

3食規則正しく摂られていましたが、1食あたりの主食を減らしているため、物足りなさから間食が目立ち、血糖値が乱れやすい傾向にありました。また、長年の習慣でジャムを作ったりもらったりするため、毎朝トーストに塗って食べており、タンパク質摂取不足で糖質中心の食事傾向があります。そのため、ビタミンB群の不足による疲れやすい、だるいといった自覚症状もあったそうです。

食事は量が少ない方がいいという思い込みがあったこともあり、1日50g（女性平均）のタンパク質の食品一例を示すと、「こんなに摂れていない。」と驚かれていました。

70代はメタボ予防から口コモ予防のギアチェンジの重要な時期です。いままでの食事スタイルを見直し、個々にあった栄養指導が必要になります。その重要性をわかっていただくよう、栄養相談を通じて伝えていきたいと思えます。

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、アイングループで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。



大塚土屋薬局

所在地 : 長野県長野市青木島町大塚1326-1

営業時間 : 月～土 9:00～18:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 026-283-2444