

# 新町土屋薬局にて、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。

新町土屋薬局（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。

8月に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

77歳女性。こんなに太ってしまったのははじめてで、減量したいとのご相談でした。

食事内容を伺うと、1日3食食べているが昼食の量はかなり減らしていて、昼食が少ないからか16時頃お腹がすき、間食をしてしまうとのこと。柏餅が大好きで毎年5月～6月には過剰に食べてしまい年々体重が増えているそうです。BMIは26ですが、高齢なのでフレイル予防の観点から、体重を減らすよりも、栄養バランスの良い食事を心掛けること、昼食はしっかり食べて16時の間食をなくすことが良いと指導しました。栄養バランスの良い食事として、主食・主菜・副菜を毎食取り入れ、作るのがめんどろな時は納豆や豆腐、缶詰、茶碗蒸し、ヨーグルト・牛乳等で手軽にたんぱく質を摂取することを提案しました。

また、食べる順番は野菜からにして満腹感を出すことや、糖の代謝を上げるために主食のごはんには玄米を混ぜてビタミンB1の摂取量を増やすのが良いことをお伝えしました。

患者さまからは「昼食はしっかり食べて、間食なくした方がやっぱりいいよね、今日からそうします。」とお言葉をいただきました。いつも来局くださる方なので、次回までに意識が変わっているかどうか、今後も継続してフォローし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。



**新町土屋薬局**

所在地 : 長野県長野市信州新町上条153

営業時間 : 月～金 8:30～18:00

定休日 : 土・日・祝日

電話番号 : 026-262-2953