

稲里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。

稲里土屋薬局（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。

9月11日（金）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

75歳女性。ご自身のフレイル予防の食事と同居の娘さん50代の肥満についてのご相談でした。ご自身は若い時から痩せ体質で、貧血の薬を長年服用されているようです。指輪っかテストの結果、すきまが多く、筋肉が年齢とともに落ちてきていることを自覚されました。コレステロールを気にされて動物性タンパク質を敬遠している傾向があり、体重減少＝筋肉減少であることを知りもっと積極的に動物性タンパク質を摂ることをすすめました。

同居の娘さんはお菓子の間食が多く、食後も何か食べずにはいられないようでした。お菓子を食えることが習慣になっていることをまずは自覚し、食事改善の前に間食しないことを習慣にするよう指導しました。

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。



稲里土屋薬局

所在地 : 長野県長野市下氷鉦1丁目2-3

営業時間 : 月～水・金 9:00～18:00

土 9:00～14:00

定休日 : 木・日・祝日

電話番号 : 026-274-5057