

田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。

田町土屋薬局（長野県飯山市）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16日(水)に行った栄養相談の一例をご紹介します。

血液検査の結果で、中性脂肪の数値が上昇しているという相談でした。食事内容を伺うと、調理に使用する油の種類は気を付けているが、間食で甘い洋菓子を食べる習慣があります。洋菓子は、バターや卵、生クリーム等が多く使用されており、コレステロールや中性脂肪が高くなることをお話ししました。また、食物繊維やたんぱく質の摂取不足が判明したので、それらが補える間食の紹介をしました。間食の種類を選ぶ際、なるべく個包装のものを選択することで、食べ過ぎを防止できることもお伝えしました。

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。



田町土屋薬局

所在地 : 長野県飯山市大字飯山字田町2938-4

営業時間 : 月～金 8:00～17:30

土 8:00～13:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 0269-81-1338