

今井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。

2021年12月8日（水）、今井土屋薬局（長野県長野市）にて実施した栄養相談の一例をご紹介します。

カリウムの数値を気にされている方からのご相談をいただきました。

野菜の茹でこぼしの際は、表面積が大きくなるように、薄く・細かく材料を切ること、茹でてもカリウムが減りにくい食材があることをお伝えしました。カリウムは野菜だけでなく、年末年始で食べる料理にも多く含まれるので、それらの目安量についてもお話ししました。また、生野菜を控えていらっしゃいましたが、茹でこぼす前と同じ下処理をして流水で15～20分さらすとカリウムカットにもなるので、その時期に合わせた方法を選択することや、インスタントコーヒーにはカリウムが比較的多く含まれるので、今よりも回数を減らすべきこともアドバイスしました。

「インターネットを検索して調べてみたけど、情報も多くわからなかったもので、お話を聞きに来てよかったです。また何か分からないことがあったら、お願いします」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。

