

# 若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。

2022年2月7日（月）、若里土屋薬局（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。

血糖値を気にされている方からご相談をいただきました。

食事と運動、薬の3本柱が大切であることお伝えし、食事療法の必要性をお話ししました。食生活は規則正しく食事のバランスにも気をつけていらっしゃる、運動習慣もある方でした。たんぱく質の摂取を増やすことと、血糖値を安定させるために食物繊維、たんぱく質の順で食べるように心がけていただくことをお伝えしました。

「今まで食事の話は聞いたことがなく、今日から言われたことを改善してみます」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。



**若里土屋薬局**

所在地 : 長野県長野市若里6丁目1-6

営業時間 : 月～金 8:30～18:00

土 9:00～13:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 026-264-7695