

竜東土屋薬局にて、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くと考えております。

2022年6月9日（木）、竜東土屋薬局（長野県伊那市）にて実施した栄養相談の一例をご紹介します。

体重に関するご相談を受けました。

食事内容を伺うと、極端に偏った食事はされていませんでしたが、1食の品数が多いことがわかりました。品数が多いと沢山の栄養素を摂ることができますが、トータルの摂取量が多くなってしまふことがあります。大皿で食卓に並べるのではなく、1食分だけ先にお皿に盛りつけることで全体量を把握し、残りは冷蔵庫にしまい食べ過ぎを防止するようお伝えしました。運動については、ウォーキングを行われているとのこと、ほぼ毎日5,000歩～8,000歩を歩かれていました。ウォーキングはこのまま続けていただき、歩数が少ないと感じた日は10分でもいいので散歩に出る等、意識して体を動かすようご提案しました。「意識改革が大事ですね。今日来た甲斐がありました。」という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。



竜東土屋薬局

所在地 : 長野県伊那市境1069

営業時間 : 月～金 8:30～18:00
土 9:00～16:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 0265-78-7883