

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6月17日（金）、田町土屋薬局（長野県飯山市）にて実施した栄養相談の一例をご紹介します。

患者さまより鉄分不足に関するご相談を受けました。

食事内容の聞き取りを行い、鉄分を多く含む食品や吸収を促進する組み合わせ等を調理例と併せてお話ししました。嗜好飲料の濃い緑茶に含むタンニンが鉄分の吸収を阻害するため、飲む際には食前後1～2時間空けることや、鉄分は吸収される量が決まっているので、毎食たんぱく質の主菜とビタミンCや鉄が補える副菜をなるべく揃え、3食規則的に食事をすることの重要性をお話ししました。また、食事の準備が負担にならないよう、常備しておく便利な食材もお伝えしました。「もらった資料をみて、食事を意識してみます。」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。



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