

## みのわ土屋薬局にて、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21日（火）、みのわ土屋薬局（長野県上伊那郡箕輪町）にて実施した栄養相談の一例をご紹介します。

以前もご利用いただいた患者さまから今回は糖分について質問を受けたため、お話を伺いました。甘いものを我慢しすぎるとストレスになり夜に食べたくなくなってしまうこと、果物も糖分が高いからあまり食べない方が良くも思っていることとお話してくださいました。果物には余分なナトリウムを排泄してくれるカリウムやビタミン、食物繊維等が含まれているため、お菓子を食べるよりも身体に良いこと、食べるタイミングは夜は控えて日中にすることをお話し、1日の目安量を資料を用いてお伝えしました。「また気になることがあったときにはお願いします。」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。