

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22日（水）、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。

退院後の食事についてのご相談でした。

食事内容や1日の摂取カロリーのご質問でしたが、今は食欲もあるようなので、栄養バランスよく食べることお伝えしました。食事量が少なめなので、少量でカロリーが高いものの紹介、高たんぱく食品例(市販品でのおすすめ等)をお伝えしました。今後の体の状態で食事内容も変わってくるので、その都度気軽にご相談いただくようお願いしました。摂取カロリーも活動量に変化があると変わってくるので、現時点でのおおよその目安にさせていただきようお話ししました。「食事が不安だったので聞いて良かった、相談できる場所があってありがたいです」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。