



きぼう薬局通信

2017年
11月号

栄養相談!!

こんにちは、きぼう薬局です。
 今回は、つるはら駅前店で行っている栄養士による栄養相談について紹介させていただきます。
 まだ、始まって1年ほどですが、毎月約3件の相談があります。
 主な相談内容として、「**血圧が高いと言われ、改善のためにどのような献立が良いのでしょうか?**」、「**減塩料理はどのようなものを作れば良いのでしょうか?**」、「**最近太ったためダイエットを考えているのですが、どのような食事が良いのでしょうか?**」など、生活習慣、血圧やダイエットに関する相談が多いです。これらの相談に栄養士は減塩のコツ、減塩レシピの提案や減塩食以外にもオススメの食材を紹介します。さらに、相談者から具体的に食生活を聞き取りして改善できそうな点を一緒に見つけ、現在の食生活に対する意識に合わせた目標の提案なども行っています。血圧やダイエットに関する相談以外にも健康に関する相談は何でも受け付けています。

この栄養相談は、栄養士による料理や食事のアドバイスだけでなく、血管年齢測定、自律神経バランス測定器(ストレスチェック)や物忘れプログラム(認知症チェック)といった特殊な機器を使った測定も行っています。

中でも、血管年齢測定器がとても好評で、相談に来たほとんどの方が測定されています。物忘れプログラムは今年の9月から導入された測定機器で、こちらにも測定される方が徐々に増えています。ストレスチェックも含めて、各測定機器の測定時間は5分以内で終了します。栄養相談と測定機器の使用の両方を希望することも可能で測定機器の使用のみを希望することも可能です。状態に合わせて選んで頂くことができます。栄養相談も測定機器の使用も無料で行っています。毎週木曜日の14時から開催していますが、予約が必要です。

詳細はきぼう薬局 つるはら駅前店へお問い合わせください!!

開催場所 きぼう薬局 つるはら駅前店

所在地・・・大阪府泉佐野市鶴原
 1-1-20
 南海本線鶴原駅より徒歩1分
 TEL 072-493-2680
 FAX 072-493-2681
 月・火・水・金 9:00~19:00
 木 9:00~18:00
 土 9:00~13:00



血管年齢測定の結果

物忘れプログラムの結果

きぼう薬局

HP: <http://kibou-pharmacy.com>

〒598-0002
 大阪府泉佐野市中庄1094-1
 TEL:072-425-6505 FAX:072-425-6506

きぼう薬局



毎週月曜日
健康ブログ更新中★

きぼう薬局は、地域の皆様の処方せん調剤、在宅服薬管理、健康相談を行っております。
 お薬のことで困っていることはありませんか？お薬相談も行っておりますのでお気軽にご相談ください。