

# 栄養相談ニュース

## Vol.1



健康サポート薬局である大森薬局では

2021年から栄養士の無料栄養相談を毎月2回行っています。

相談内容の一例をご紹介します！

### 70代の方

Q: HbA1cが高くて、食事では下げられませんか？コロナのせいか、この1年で7.0から8.2まで上がってしまっています。

これが先週の食事の記録で、食事は自分で作ります。主食は玄米をお茶碗に半分くらい、料理はたくさん作り置きして、小分けにして食べています。味付けには酢やめんつゆを使い、ラーメンのつゆも自分で作り、味が濃くならないようにしています。先週からは食べる順番にも気をつけていて、野菜から食べ始めてご飯は最後に食べています。

歩く仕事をしているので、多いときは1日で2万歩、最低でも1万歩は歩いています。体重もこの1ヶ月で6kg減りました。ただ、主食の量やいも類を控えるといった今の食事では、この先続かないと思って悩んでいます。

A: いろいろと工夫されているんですね。まずは、食事はゆっくりとよく噛んで食べ、毎日できるだけ同じ時間に食事をしましょう。主食のご飯の量が80gくらいと少ないので、お茶碗1杯ぶんくらいの120-140gに増やしても大丈夫です。また主菜のたんぱく質もやや少なめなので、鳥のささみやむね肉なども摂るようにしましょう。味噌汁や漬物は1日1回までにして、味噌汁には野菜を入れて汁の量を減らすと良いでしょう。

この方は栄養相談を行った後に順調に検査値が下がり、5か月間でHbA1cが6.8まで改善しました。この他にも栄養相談を行って検査値が改善した方はいらっしゃいますので、みなさんも是非ご利用ください。

ご相談は予約なしでも承ります。

ご希望の方はお気軽にスタッフにお声がけください。