

栄養相談ニュース vol.5

大森薬局では健康サポート薬局の取り組みとして、栄養士による無料の栄養相談を毎月1回開催しています。今回は相談内容を3例をご紹介します。

相談内容①

Q. 血液検査で血糖が急に上がってしまいました。ヤクルト1000を始めたことが原因かと思っているが、他にも問題があるのでしょうか？

- ・2か月間でHbA1Cが7.5→8.0に上がってしまった。
- ・2か月前からヤクルト1000を飲み始めたのでそれが原因かと思っている。
- ・睡眠はもともと悪くないが、2か月飲んでの変化はなかった。
- ・ほかにもカフェオレやお茶を1日1回飲んでいるが飲み続けても大丈夫なものか。
- ・お菓子は時々食べ過ぎてしまい、チョコはもらったら食べなければと思ってしまう。



A. 急な血糖値上昇はヤクルト1000の影響が大きいですよ。

- ・ヤクルト1000、カフェオレ、お茶の実物をお持ちいただいたため、栄養成分について一緒に確認。栄養成分を見るときは、“原材料名”で何が一番最初に記載されているかを見るとよいでしょう。含有量が多いものから記載されています。ヤクルト1000の場合、砂糖の含有量が最も多いです。



- ・カフェオレ(カロリーーフ)やお茶は1日1回なら問題ないでしょう。
- ・チョコを食べるときはカカオが多く含まれているものを選びましょう。

相談内容②

Q. 鉄分不足、エネルギー不足と言われましたがどのように気をつければよいのでしょうか？

- ・整形で鉄分不足、エネルギー不足と言われた。
- よくふらつくことがあり、体をぶつけることもある。
- ・お茶をよく飲んでいたが、良くないと言われてから飲んでいない。



A. 鉄分やエネルギーを補給できる食事になるよう工夫しましょう。

- ・鉄分を多く含む食品として、レバーや牛肉、豆類などがあります。
- ・鉄分はビタミンCを含む食品と一緒にとると吸収がアップしてよいでしょう。
- ・エネルギー不足に対しては、ご飯の量をはじめ、食事量を増やすことでエネルギー量を増やすようにしてみましょう。

相談内容③

Q. 腎臓が悪いが具体的にどのような食事をしたらよいのかわかりません。

- ・病院ではラーメンはダメ、野菜、果物はダメと言われるが、具体的にどのような食事をしていいかわからない。
- ・塩分には気をつけている。
- ・腎臓が悪いと言われているが自覚症状がない。(eGFR:41mL/min/1.73m²)
- ・ラーメン、餃子、チャーハンが好き。全部ダメと言われたら食事が楽しくなくなってしまう。



A.好きなものを楽しみつつ、食生活を整えていけるようにしましょう。

- ・腎機能が低下している方は、たんぱく質、塩分、カリウム、リンなどに気をつけて食事をする必要があります。
- ・具体的に、カリウムについてであれば、野菜は茹でこぼして温野菜にして食べる、果物は生より缶詰を選んでください。
 - ・塩分については、ラーメンを食べるときは汁を残す、1品は味濃いめにして1食の中でメリハリをつける、香辛料や酸味を活用するなど、塩分を控えながらも食事を楽しめる方法で行っていきましょう。



このように、大森薬局ではあなたのお悩みに合わせて食事内容の提案をさせていただきます。

普段の食事で気になることやお悩みがありましたら是非ご相談ください。ご相談は予約なしで当日参加も可能ですが、事前予約も承っております。

日程等の詳細は薬局スタッフへお問い合わせ下さい！

