

キタバ

第81回

通信



食事と栄養

仕事柄、どの様な食事をすればいいですかと聞かれる事がよくあります。例えばよく耳にすることは血糖値が高いがどうすればいいかと言う感じです。また予防的に○○にならない為には何を食べたらいいですかなどです。

昨今はテレビでもそう言う情報が溢れかえり、「なになにを食べたらいいねんね」と聞かれる事も多いです。ただ大切なのはバランスの取れた

食事です。良いからと言つてそれだけを摂取するのではなく、一汁三菜を基本とし、旬の物を取り入れる事です。また食べた物をきちんと吸収できる腸内環境の充実や、いつまでも美味しく食べられる様に口内環境を整えることも大切な事です。

最近、高齢者の低栄養状態と言うのが問題になつています。なかなか自身で調理が出来ず簡単に済ませてしまつたり、食事を抜いたりしているといつの間にか低栄養状態、いわゆる栄養失調になつてしまつていて、動物性

食事です。良いからと言つてそれだけを摂取するのではなく、一汁三菜を基本とし、旬の物を取り入れる事です。今日摂取した栄養が未来の

身体を、健やかな肉体や骨格を、しなやかな血管を形成します。今一度食生活を振り返つてみては如何でしょうか。

キタバ薬局では管理栄養士がいる店舗もあり、皆さんの食生活の相談にのつています。また骨密度や血管年齢などの各種測定も行っています。ご自身の食生活を一度チェックしては如何でしょうか。

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104

0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1

072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16

072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10

072-360-2101

●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1

0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索



スの取れた

なのはバラン

ただ大切

たんぱく質が不足し、風邪が治

キタバ薬局 薬剤師 浅田 和美