

# 血糖値・塩分コントロールについて

2021年1月～7月の7ヶ月間で血糖値・塩分コントロールの相談をのべ10人ほど実施しました。

その際に受けた質問で多い内容は、

- ①糖尿病の母親の食事内容について
- ②高血圧の人が摂取した方がよい食べ物はなにか
- ③糖尿病・高血圧に罹患している人の生活習慣の改善策

その様なお問合せに対して薬局からの回答は

- ①低糖質の食事と食物繊維（野菜）やキノコから先に食べ始めること。
- ②過度な塩分や糖質を押さえて、ミネラルを含む食物やタンパク質を多く取るよう指導
- ③適度な運動と肥満がある場合はダイエットも進める。毎日の食事のカロリーを携帯電話やノートに記録してみる等

これからも積極的にご相談を受けて地域の方に少しでも喜んで頂けるような薬局を目指していきます。