

桜町調剤薬局

「食の改善で健康な日々を」

健康増進栄養セミナーを開催

阪万博が開催された70年、各国パビリオンのレストランでジャンク

桜町調剤薬局を運営する侑マスト（北見市桜町）の阿部忍社長（薬剤師・食物栄養学修士）は7日、北見芸術文化ホールで「今日から始める生活習慣病対策」と題したセミナーを開催。阿部社長は「健康のためには『なつてから』の対応よりも『なる前から』の対策が重要だ」など健康の秘訣を伝え、会場に集まった約40名の市民らは熱心に耳を傾けた。

フードに出会った日本人。この年、ドムドムバーガーとすかいらくが日本へ進出。翌71年にはマックとミスド、72年にはロッテリアとモスバーガーが相次いで出店。70年は「外食元年」と呼ばれ、我が

「なる前から」が大事

来年、創立20年目の節目を迎える桜町調剤薬局。薬剤師として怪我や病気に苦しむ多くの患者さんと接してきた阿部社長は「一人でも多くの人に健康でいてほしい。そのために何が必要なのかを考えるようになった」。そこで気づいたのは、「人が健康であるには『なつてから』の対応よりも『なる前から』の対策が重要だ」ということ。そして「生活習慣予防のためには、普段の生活の中にその重要なポイントが潜んでいる。ここにしっかりと目を向ける必要がある」と訴える。



「食事への心がけが大切」と訴える阿部社長

最近、よく耳にする「生活習慣病」。自らの生活習慣に起因して引き起こされる疾病のこと、代表的なのは「高血圧」「脂質異常症」「2型糖尿病」。近年、この生活習慣病が増えた原因には食生活の欧米化などが挙げられる、という。振り返ると、大

国の食文化に変化が生じるきっかけとなった。当時の食生活は生活習慣病予防に望ましい『一汁三菜』（主食、汁物、主菜、副菜×2）がまだ主流だったが、その後の時流で欧米型の食が台頭し、やがて多様化の中で日本の食文化にも実に様々なジャンルが登場。その一方で生活習慣病に悩む患者も増加していった、そんな歴史的背景があるという。

皆の健康を願うスタッフ

このような経緯も踏まえ「生活習慣病予防には毎日の食事への心がけが大切だ」と力説する阿部社長。「健康を維持するためにはとにかく食事を見直すこと。動脈硬化を予防するため、栄養バランスを見直し、身体の酸化と糖化を抑え、食べる順番や速さにも気を配り、食物繊維豊富な食事を摂ること。日頃から『なる前』の対策を万全にし、健康な生活を送ってほしい」とメッセージを送った。

桜町調剤薬局は阿部社長の熱い思いを皆で共有し、スタッフ全員が患者たちの健康を心から願っている。管理栄養士も在籍しており、いつでも相談対応可能な盤石の体制を敷く。健康に不安や悩みのある方、ぜひ一度相談をしてみても。