

桜町調剤薬局

「どうする!?!朝食」

第4回健康増進栄養セミナーを開催

呼びかけた。
小松先生の
セミナーを総
括すると「朝
食を摂らない
と大変だ」と

桜町調剤薬局を運営する(有)マスト(北見市桜町5
…阿部忍代表取締役)は5月15日、北見芸術文化ホ
ールで『生活習慣病や骨粗しょう症になっ
ていない方々の共通点』をテーマに「朝食の重要性」を
テーマにしたセミナーを開催。講師を務
めた小松信隆氏(株)ウェルネスプランニング札幌代
表取締役・管理栄養士)は生活習慣病と食生活との
関連性や朝食の重要性について強く発信し、会場
に集まった約50名の市民らは健康に対する理解を
深めようと熱心に耳を傾けた。

『栄養相談窓口』でサポート

今年で創立20周年の節目を迎える桜町調
剤薬局は「健康サポート薬局」として地域
の皆さまの健康増進を願いながら事業に邁
進。管理栄養士による『栄養相談窓口』を
設置して日々地域住民の疑問や悩みに寄り
添い、定期的に健康増進セミナーを開催し
て食や栄養に関する情報発信を行っている。
阿部社長は「今回のセミナーは4回目の開
催となるが、講師の小松先生はスポーツ栄
養学が専門でコンサドーレ札幌の管理栄養
士も務めている」と講師を紹介し「普段の
食事を見直すことでどのような健康予防が
できるのか。ぜひ小松先生のお話から多く
の気付きと学びを得てほしい」と参加者に



朝食の重要性を訴える小松講師

歩」という図式が完成するのだ。「えっ?朝
ごはんを食べなければ痩せると思っていた
のに:」という認識をお持ちの方には、ぜ
ひ正しい知識で食生活の改善に着手するこ
とをお勧めしたい。

北見市民は「朝、食べない?」

小松先生は「北見市の健康課題」にも言
及。北見市民の特徴として「肥満者の割合
が男女共に高い」「中性脂肪異常者の割合が男女共
に高い」といった調査結果と共に「朝食が
週3回以下の方は20・2%」(全国は12・7
%)という驚愕のデータを紹介し、市民が
直面する課題と共に朝食の持つ重要性を強
く訴えた。

阿部社長は「小松先生の提供する
情報はシンプルでわかりやすく重要
なものばかり。ぜひ先生のお話を参
考に今日の夕食から食生活を見直し
てみてほしい」と話し「人が健康
であるためには「病気になる前から」
より「なる前から」の対策が重要。桜
町調剤薬局では在籍する管理栄養士
が食や栄養をテーマに様々な相談に
応じている。何か困ったことや悩み
がある方はぜひ当薬局にお声かけ
を」と広く呼びかけている。