

さくら通信3月号



✿ 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

PHYSIT様主催の市民公開講座が開催されました！

当日は多くの方にご参加いただき、誠にありがとうございました。

講座では弊社代表の阿部忍より

「新鮮な地元食材で健康な身体を作ろう！」をテーマに、
自然環境が豊かな北海道では野菜や海産物から栄養を取り入れやすいことや、
北見で有名な玉ねぎや白花豆などの食材についてお話しました。



道東初！

本格メディカルフィットネスクラブ！「PHYSIT」

スポーツ医学に基づいたプロトレーナーが、
一人ひとりにあったトレーニングをサポートしています。

「整骨院」も併設しているため、
身体のトラブルによるスポーツ
日常生活の悩みにも根本から解消しています。

<https://physit.biz/>



連携による健康づくりの取り組み

- 桜町調剤薬局では、PHYSITにおいて、会員様を対象とした栄養相談会を定期的を開催しております。体組成の変化や食事内容を確認させていただき、個々に適した食事のアドバイスをさせていただきます。



筋肉量を増やしたい方、体脂肪量を減らしたい方、様々なニーズの会員様に指導させていただき、着実に成果を上げられている方々もみられます。

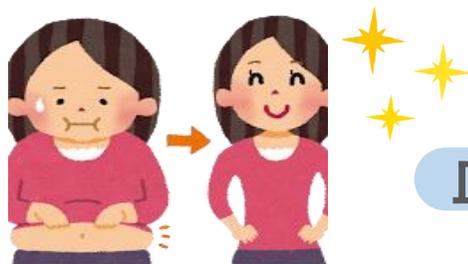
摂るべき栄養と摂るべきタイミング、そして調理方法まで・・・！

管理栄養士による具体的な食事指導を実施しております。

運動と食事を組み合わせることで、より効果的に健康づくりを進めることができます。

もちろん桜町調剤薬局においても、
食事や生活習慣についてのご相談をいつでもお受けしています！

ダイエットをしたい



お通じが出にくい



血圧や血糖値が気になる

上記のようなお悩みを抱えている方はいらっしゃいませんか？
「相談するほどのことかな？」と思う内容でも大丈夫です！
お薬のことだけでなく、お食事の面からも健康をサポート致します！
メールにてご予約を承ることも可能ですので、
お気軽にご連絡・スタッフまでお声がけください✉

Mail: sakuramati.kaho@outlook.jp



地域の皆様の健康づくりを、
これからもサポートしてまいります。

桜町調剤薬局 管理栄養士 高橋果歩
Mail: sakuramati.kaho@outlook.jp
X (旧Twitter) : sakura_mati_

