

「中央薬局おおざの店 健康相談会」

2021年5月12日（水）に開催いたしました。

1名の方がいらっしゃり、薬剤師が相談に対応しました。
ご来局いただきありがとうございました。

筋肉の強化

健康診断で運動不足を指摘されたり、減量を指導される方がちらほら相談されることが増えました。新型コロナウイルス感染の影響で外出もままならないため、効率よく短時間で運動し、脂肪を燃焼させたいところ。

若いころは食事量を下げるだけでよかったのに、年齢とともに筋肉を強化したり、量を増やしたりすることが必要になってきます。当薬局でも効率よく筋肉を作るためのアミノ酸やたんぱく質含有食品を取り扱っています。さらに必要なビタミンなどの取り方についてもご説明できます。一方で、たんぱく質の取り方には腎機能の確認が必要になってきます。今飲んでいるお薬や検診で気になったことを言われたなど、ご相談してから商品と一緒に選ぶことができます。

気になる方はぜひ一度ご相談ください。

