

2021年6月、長野県の調剤薬局16店舗にて、 栄養相談を実施しました！

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまとお薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたいと考えております。

2021年6月、長野県の調剤薬局16店舗にて、当社管理栄養士指導のもと、栄養相談を実施しました。

今回、2021年6月8日（火）に高梨土屋薬局（長野県須坂市）で実施した栄養相談の一例をご紹介します。

患者さまより「食欲は変わらないけど、食べる量が減って体重が少しずつ減っています。身長も縮んでいるから、これでいいのかなって思うときがある。油を料理によく使いますね。」とのご相談をいただきました。身長と体重を伺い、BMIを算出して現在の体重が適正であること、BMIは22が推奨されていたものの、最近は年齢によって基準が変わってきたことをお伝えしました。また、これ以上体重が減らないよう、たんぱく質の摂り方についてお話ししました。毎食、肉・魚・卵・大豆・大豆製品・乳・乳製品といった良質なたんぱく質を1、2品揃えると、一日目安量に近づきます。たんぱく質の摂取頻度を伺うと、一日に1、2回程度でしたので、間食もうまく活用してみるようお伝えしました。脂質の量は、油の種類でコレステロールや中性脂肪の数値が上がりやすいこと、脂質も必要な栄養素であることをお伝えし、料理での使い方や脂質カットの方法をお話ししました。気温が高くなってきて、夏バテになりやすくなるので、夏バテ予防の資料とレシピも併せてお渡ししました。

このような栄養相談を通じて、自身の健康について考えていただくきっかけになれば、うれしく思います。

今後も、アイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。

店舗概要①



松代薬局

所在地 : 長野県長野市松代町松代163-12
営業時間 : 月～金 8:30～18:00 土 9:00～13:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-261-2112
開催日 : 6月2日 (水)



今井土屋薬局

所在地 : 長野県長野市川中島町今井384
営業時間 : 月～金 8:30～18:00 土 8:30～14:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-286-2529
開催日 : 6月7日 (月)



麻績土屋薬局

所在地 : 長野県東筑摩郡麻績村麻4634-6
営業時間 : 月～金 8:30～18:00 土 8:30～13:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 0263-67-4888
開催日 : 6月7日 (月)



高梨土屋薬局

所在地 : 長野県須坂市高梨261
営業時間 : 月～金 9:00～18:00 土 9:00～14:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-215-2302
開催日 : 6月8日 (火)



みのわ土屋薬局

所在地 : 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪8612-1
営業時間 : 月～水・金 8:30～18:30 木 8:30～16:30 土 8:30～14:30
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 0265-98-4080
開催日 : 6月9日 (水)

店舗概要②



新町土屋薬局

所在地 : 長野県長野市信州新町上条153
営業時間 : 月～金 8:30～18:00
定休日 : 土・日・祝日
電話番号 : 026-262-2953
開催日 : 6月9日 (水)



磯部土屋薬局

所在地 : 長野県千曲市磯部768-6
営業時間 : 月～金 9:00～18:00 土 9:00～13:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-275-6464
開催日 : 6月15日 (火)



すみさか土屋薬局

所在地 : 長野県須坂市墨坂1丁目4-2
営業時間 : 月～金 9:00～18:00 土 9:00～14:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-248-0671
開催日 : 6月15日 (火)



北市土屋薬局

所在地 : 長野県長野市若里1丁目34-3 東洋若里ビル1F
営業時間 : 月～金 8:30～18:00 土 8:30～14:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-291-3771
開催日 : 6月16日 (水)



西鶴賀土屋薬局

所在地 : 長野県長野市大字鶴賀西鶴賀町1473-1
営業時間 : 月・火・木・金 9:00～18:00 土 9:00～14:00
定休日 : 水・日・祝日
電話番号 : 026-217-1280
開催日 : 6月17日 (木)

店舗概要③



田町土屋薬局

所在地 : 長野県飯山市大字飯山字田町2938-4
営業時間 : 月～金 8:00～17:30 土 8:00～13:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 0269-81-1338
開催日 : 6月18日 (金)



信越土屋薬局

所在地 : 長野県上水内郡信濃町大字柏原382-3
営業時間 : 月～金 8:30～18:00 土 8:30～12:30
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-254-8370
開催日 : 6月25日 (金)



みくりや土屋薬局

所在地 : 長野県長野市川中島町御厨719-3
営業時間 : 月～土 8:30～18:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-285-1875
開催日 : 6月26日 (土)



里島土屋薬局

所在地 : 長野県長野市里島73
営業時間 : 月～土 9:00～18:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-213-6506
開催日 : 6月26日 (土)



アイン篠ノ井薬局

所在地 : 長野県長野市篠ノ井会653-3
営業時間 : 月～金 9:00～18:00 第1、4土 9:00～15:00
定休日 : 第2、3、5土・日・祝日
電話番号 : 026-290-7080
開催日 : 6月30日 (水)

店舗概要④



三輪土屋薬局

所在地 : 長野県長野市三輪5丁目43-18

営業時間 : 月～金 9:00～18:30 土 9:00～14:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 026-219-1910

開催日 : 6月30日 (水)