

2021年10月、長野県の調剤薬局13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10月、長野県の調剤薬局13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10月5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。

「骨密度が低いから薬を飲んでいるけれど、食事で気を付けられることを教えてほしい」というご相談をいただきました。骨のもとになる栄養素として、カルシウムやビタミンDも大切ですが、マグネシウムも骨の成分や代謝に関わることをお伝えしました。カルシウムとマグネシウムの摂取比率は2：1が理想であり、マグネシウムを豊富に含む食品として、納豆やひじき、アーモンド、大豆があることもお話ししました。また、ビタミンDは適度な日光浴によって皮膚でも生成されるので、意識してみるようお伝えしました。

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



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 : 10月5日 (火)



アイン薬局 松代店

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 : 10月6日 (水)



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 9:00～13:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 026-248-0671
開催日 : 10月6日 (水)



内川土屋薬局

所在地 : 長野県千曲市内川818-1
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 : 026-261-5711
開催日 : 10月7日 (木)



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 : 10月7日 (木)

店舗概要②



みすず土屋薬局

所在地 : 長野県伊那市前原8379-7

営業時間 : 月・火・木・金 8:00~18:30 水 8:00~18:00 土 8:00~12:30

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 0265-77-0102

開催日 : 10月13日 (水)



若里土屋薬局

所在地 : 長野県長野市若里6丁目1-6

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 : 026-264-7695

開催日 : 10月18日 (月)



ふれあい土屋薬局

所在地 : 長野県長野市若里6丁目1-5

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 : 026-269-6120

開催日 : 10月19日 (火)



池田土屋薬局

所在地 : 長野県北安曇郡池田町池田3152-1

営業時間 : 月~金・第1、3土 8:30~17:30

定休日 : 第2、4、5土・日・祝日

電話番号 : 0261-61-5021

開催日 : 10月19日 (火)



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 : 10月22日 (金)

店舗概要③



アイン伊那中央薬局

所在地 : 長野県伊那市中央4958-1

営業時間 : 月・火・木・金 9:00~18:30 水 9:00~17:00 土 9:00~13:30

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 0265-74-7333

開催日 : 10月25日 (月)



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 : 10月26日 (火)



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 : 10月28日 (木)