

# 2019年10月、長野県の調剤薬局14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。

2019年10月長野県の調剤薬局14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、2019年10月11日（金）にみすず土屋薬局（長野県伊那市）で実施した栄養相談の一例をご紹介します。

「甲状腺機能が低下していると言われた。食事のどんなところに気をつけたらいいか知りたい」というご相談を受けました。甲状腺機能が低下すると代謝も低下し、体重が増えたり体温が下がったり、さらに血圧やコレステロールが上昇する可能性があることをご説明。ヨードの過剰摂取により甲状腺機能が低下することがあるため、昆布やひじき、わかめ等海藻類の過剰摂取を控えるようお伝えしました。また、ヨードは水に溶けやすいため、昆布のだしを使った汁物や煮物等の過剰摂取も避けるよう説明しました。さらにコレステロールについて、食物繊維と油の摂り方、間食の量や時間帯についてお話したところ、「不安が解消された。栄養相談に来てよかった。またわからないことがあったらよろしくね」というお言葉をいただきました。

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



## 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 : 10月4日 (金)



## ホーム土屋薬局

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7日 (月)



## すみさか土屋薬局

所在地 : 長野県須坂市墨坂1-4-2

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 : 10月8日 (火)



## 高梨土屋薬局

所在地 : 長野県伊那市中央4960

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8日 (火)



## 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 : 10月11日 (金) 、 10月23日 (水)

## 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11日 (金)



### 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 : 10月12日 (土)



### 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 : 10月15日 (火)



### 土屋薬局

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 : 10月18日 (金)



### 西町土屋薬局

所在地 : 長野県伊那市西町5138-20

営業時間 : 月~水・金・土 8:30~18:30 木 8:30~16:30

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 0265-98-8030

開催日 : 10月21日 (月)

## 店舗概要③



### 竜東土屋薬局

所在地 : 長野県伊那市境1069  
営業時間 : 月～金 9:00～18:00 土 9:00～16:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 0265-78-7883  
開催日 : 10月21日 (月)



### 和田土屋薬局

所在地 : 長野県松本市和田1443-3  
営業時間 : 月～水・金 8:30～18:30 木 9:00～18:00 土 8:30～13:30  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 0263-40-1080  
開催日 : 10月23日 (水)



### 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29日 (火)



### 茅野土屋薬局

所在地 : 長野県茅野市玉川4274-1  
営業時間 : 月～金 9:00～18:00  
定休日 : 土・日・祝日  
電話番号 : 0266-71-2122  
開催日 : 10月30日 (水)