



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.241 2025年 8月号

発行：株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>

はるか薬局の

ホームページが 新しくなりました!

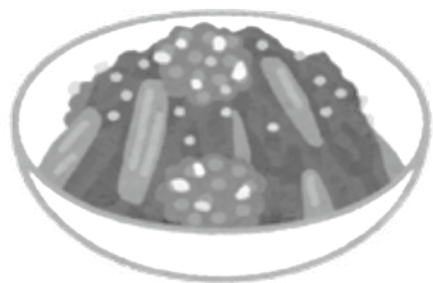


リニューアルポイント

- ①営業時間・休業のお知らせなどがパソコン・スマホで見やすくなりました。
- ②トップ画面上部タブから、見たい情報をクリックまたはタップ。
- ③「開示情報」には、皆さんにお知らせしたい情報を項目ごとにまとめています。
- ④「企業情報」は“株式会社あゆみ調剤”と“はるか薬局”の沿革や、私たちが目指していることなどを掲載しました。
- ⑤「はるか通信」のバックナンバーも今まで通り御覧いただけます。今後、お薬に関する動画なども順次作成していく予定です。
- ⑥「はるかブログ」では、薬剤師をはじめとするスタッフが豆知識や日々のつれづれを載せていきます。
- ⑦「採用情報」では高校生・薬学生、はるか薬局に興味を持っただけの薬剤師の方への採用情報・メッセージをまとめました。
- ⑧処方せんの受付方法や利用できるお会計の種類なども掲載していますのでご確認ください。

【今後とも、はるか薬局をよろしくお願いいたします。】

(事務：菅原 理恵)



健康のために 野菜をもう一品！

「医食同源」という言葉がありますが、生活習慣病の予防や健康の増進のためにはバランスのとれた食事をとることが大切です。



今回は、食品のうちでも不足しがちといわれる野菜についてとりあげます。

野菜類はビタミン、ミネラルのほかに食物繊維に富んでおり、血圧や血糖の上昇を抑え、整腸作用も持つとともに免疫の調節にも寄与するなど、大きな役割を果たしています。

厚生労働省は、国民の健康づくりの指針である「健康日本21」の中で、野菜の摂取量の目標を1人1日350～400gとしています。2023年の平均摂取量は大きく下回り、256g。近年、減少傾向にあるとされます。

野菜350gとは、どのくらいの量なのでしょうか？わかりづらいですが、大まかな目安として、小さめの皿・小鉢に盛った量が約70gとされます（ただしキャベツの千切りなどはかさが増すため、実際にはもっと少ない）。

単純計算で、70gの野菜の副菜を5皿で、350g。1日平均256gとっている人が目標に到達するには、もう1～2皿が必要となりますので、毎日、意識して献立に二品、せめて一品を追加したいものです。

野菜は、どんなものがあるのでしょうか？

イモ類やカボチャ、トウモロコシは炭水化物が豊富なのでとりすぎない程度にし、①色の濃い緑黄色野菜、②色の薄い淡色野菜、③海藻やきのこ・こんにゃく、などをなるべく織り交ぜて献立にとりいれましょう。



ちなみに先日、はるか薬局では平和夏野菜カレーを作りました。

ニンジン、ナス、ブロッコリー、トマト、タマネギなど、野菜をふんだんに使って調理し、おいしくいただきました。概算では1人あたりの野菜は160gほどになったので、1日に必要な量の半分近くとれたでしょうか。

みなさんも旬の夏野菜をいっぱい食べて、暑い日々を乗り切りましょう。

（薬剤師：岡部 正史）

～健康づくり学習会のお知らせ～

便秘をテーマに、以下の通り健康づくり学習会の開催を予定しています。参加費無料で飛び込みの参加も可能ですので、興味のある方、お時間のある方はご来局をお待ちしています。

開催要項

[テーマ]便秘について

[日 時]8/30(土)10時～(予定)

[場 所]はるか薬局待合室

臨時休業日および 臨時開局日のお知らせ

臨時休業日

都合により、下記日程で臨時休業となります。

8月9日(土)、9月13日(土)

ご迷惑おかけしますがご理解ください。

臨時開局日

当番病院の処方応需のため以下を臨時開局日とします。

当番病院処方の対応が優先となりますので

ご理解の上ご利用ください。

8月3日(日)、8月24日(日)

9月7日(日)、9月28日(日)

営業時間/9:00～17:00

※いずれも日曜日の開局となります。

マイナ保険証での
受付および、電子処方箋の
受付対応しています。

はるか薬局
公式LINE
友だち
募集中!



～はるか薬局緊急時電話番号～



0154-31-7811または
090-3775-3026

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の
対応を要する場合にご利用下さい。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

☎ 0154-31-7811