



杉の樹薬局

あなたに
安心を…

- 薬剤師：堤達紹 折岡史子 蔵王なお
- 管理栄養士：高山明莉
- 開局時間：
（月火水金） 9:00～18:15
（木） 9:00～17:00
（土） 9:00～15:15
- 住所：福岡県久留米市西町921-14
- TEL：0942-27-8158
- FAX：0942-27-8758
- 時間外連絡先：090-1085-5259



処方箋なしでも

お薬・健康・栄養

相談実施

どちらの処方箋も

受け付けます



薬剤師がご自宅へ

お伺いできます

※医師の指示が必要です

地域の方の健康を

サポートします

（予防・医療・在宅）

お気軽にお立ち寄りください

地域と
ともに...

杉の樹薬局



『かかりつけ薬剤師』

をご存知ですか？



お薬・市販薬・健康食品



あなた

予防・治療・在宅



支援

相談

- **全ての**お薬を管理
- 飲み合わせ・副作用等
継続してチェック

- ご自宅等**どこでも**支援
- 24時間**いつでも**相談

杉岡調剤薬局



1人の
担当薬剤師

- **問い合わせ・提案**
- **チーム医療**

連携

- **健康サポート**
- **地域密着**

連携

医療機関

地域



診療所・病院・介護施設など



地域包括支援センターなど

※ご興味のある方は**杉の樹薬局 薬剤師**までお尋ね下さい。

あなたの『かかりつけ薬剤師』は 杉の樹薬局 堤達紹です

お薬・市販薬・健康食品



予防・治療・在宅



あなた



- **全てのお薬**を管理
- 飲み合わせ・副作用等
継続してチェック



- ご自宅等 **どこでも** 支援
- 24時間 **いつでも** 相談

- **問い合わせ・提案**
- **チーム医療**

連携



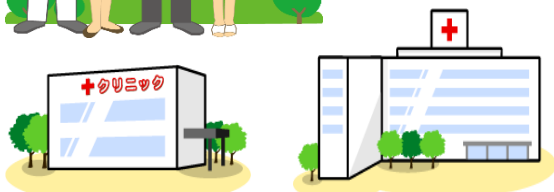
1人の
担当薬剤師

- **健康サポート**
- **地域密着**

連携

医療機関

地域



診療所・病院・介護施設など



地域包括支援センターなど

カロリー・塩分 目安表

食品	Kcal	塩分g	食品	Kcal	塩分g
ご飯(1杯150g)	240	0.0	マグロ刺身(5切れ)	90	0.5
ポークカレー	754	2.5	塩鮭(1切れ)	160	1.4
親子丼	731	3.8	えび天(小2尾)	80	0.4
食パン(1枚)	158	0.8	タコの酢の物	50	0.8
ロールパン(1個)	95	0.4	とんかつ(1枚)	481	1.1
いなり寿司(2個)	206	1.4	焼き鳥(2串)	191	1.0
太巻き(2切れ)	134	1.0	唐揚げ(70g)	147	1.1
にぎり(1人前)	518	2.6	ビーフシチュー	568	2.2
ミートパスタ	617	3.4	ハンバーグ	331	2.4
しょうゆラーメン	443	6.0	玉子焼き	142	0.7
やきそば	570	3.4	茶碗蒸し	61	1.1
きつねうどん	382	5.4	豆腐(150g)	108	0.0
ざるそば	284	2.7	牛乳(200mL)	134	0.2
そうめん	368	1.9	ヨーグルト(100g)	62	0.1
肉じゃが	374	2.4	スライスチーズ	64	0.5
ポテトサラダ	224	0.9	ショートケーキ	258	0.1
バナナ(1本)	80	0.0	大福もち	208	0.4
みかん(1個)	40	0.0	オレンジジュース	84	0.0
りんご(1/2個)	90	0.0	コーヒー	7	0.0

◎カロリーは1日：[身長(m)²×22] ×25～30kcalが目安 ◎塩分は1日：6g未満