

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 9 月 15 日

申請企業名	株式会社 なの花中部
開催店舗名	なの花薬局美川店
店舗住所	石川県白山市美川和波町力128-3
催事名	からだPLUSの日
開催日	2022 年 8 月 26 日

催事内容

なの花薬局では患者様一人ひとりに寄り添う地域薬局として、地域の皆様の健康をサポートするため薬剤師による健康相談や管理栄養士による栄養相談を行っています。

なの花薬局美川店にて8月26日(金)に「からだPLUSの日」を実施しました。からだPLUSの日では、患者様の食事・生活に役立つ情報を提供しています。今月は「夏バテ予防月間」とし、胃腸にやさしく消化のよい食べ物について詳しく啓発していきます。

今回は「消化のよい食べ物」や「消化にいいレシピ」についてまとめた資料を配布しました。また、情報提供ボードには「消化のよい食べ物」を掲載しました。消化のよい調理法はゆでる、蒸す、すりおろすなどが適しています。逆に加熱することで食感が硬くなったり、油を多く使う調理法は不向きです。夏バテになった時は自分の体にあった調理法を選んでいただくようにお声掛けしていきたいです。暑くて食欲がない時はそうめんやそば等で簡単に済ましたり、スイカやブドウ等の果物を沢山食べてしまう方が多かったです。栄養の偏りもですが、果物の過剰摂取は糖分の摂りすぎにも繋がりますので気を付けて下さいとのお声かけをしました。

今後も地域住民の皆様が気軽に健康について相談ができる薬局を目指して、地域に貢献できる取り組みを実施して参ります。

活動写真

