

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	なの花薬局井ノ口店
店舗住所	福井県三方上中郡若狭町井ノ口29-33
催事名	からだPLUSの日
開催日	2022 年 8 月 30 日
催事内容	<p>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。</p> <p>なの花薬局井ノ口店にて8月30日(火)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。</p> <p>今回は「消化のよい食べ物」や「消化のよい調理法」を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。</p> <p>夏バテで胃腸が弱っている時はできるだけ消化のよい食べ物を選びたいものですが、栄養バランスも気になります。胃腸に優しく栄養バランスの良い食べ物や食べ方についてアドバイスしていきたいと思います。</p> <p>特に暑さによる体調不良や、コロナ感染などの発熱疾患で、食欲低下など胃腸が弱っている時に、できるだけ消化の良い食べ物を選んでいただくようお願いさせていただきました。お話しせてもらった患者様の中で、「なかなかバランスよく摂るって難しいですね。」っておっしゃる患者様がいたように、主食・主菜・副菜・その他から栄養のバランスのとれた食べ物を自分で考えて調理するのは、簡単なことではないと思います。チラシにはわかりやすいように分類がされていて参考になったかと思えます。また調理方法についても食材を活かした調理法で、消化を助けることができるので参考になったかと思えます。</p> <p>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。</p>

活動写真	  
------	--