



健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロングプログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2021 年 6 月 30 日

申請企業名	共和メディカル株式会社
開催店舗名	あかり薬局 瑞光店
店舗住所	大阪市東淀川区瑞光4丁目1番18号 サンピア21 1階
催事名	オンライン栄養相談
開催日	2021 年 1 月 29 日
催事内容	<p>新型コロナウイルスの影響により、店舗で時間をかけて相談して頂ける機会も減ったため、オンラインによる栄養相談会を実施した。</p> <p>今回の参加者は、先生に体重が上がらないように(65gから55kgくらいまで落とせたら尚良い)言われているのでどうしたらいいかとの相談であった。訴えとしては、カップ麺は娘に怒られたのでやめている。夜の9時位にお腹が空いても我慢している。野菜も肉も全部高いので、ミックスサラダ、こんにゃく、豆腐、うどん、厚揚げなど安いのをよく購入する。夕ごはんは肉じゃがが多い。卵は1週間に6個消費している。(1回にご主人と2人で3個使って、海苔や豆苗を混ぜた玉子焼き)どんな食材に糖質が多く含まれているか詳しくない。高騰している野菜はほとんど購入しないか、どうしても購入するときは、品数を少なく購入している。</p> <p>管理栄養士からの指導として、じゃがいもは糖質が多いから、肉じゃがに入れる量を少なくして、代わりに血糖値が上がりにくい大根入れることを提案した。ご飯やパンを減らしてるので、代わりに肉や野菜を増やすことを提案した。白菜やキャベツなどの芯のある食材の新鮮さを保つ保存方法を紹介し、安い時に多く購入してもらうようにした。</p> <p>食事内容、調理技術、意欲等問題ないので自信を持てるように引き続き管理栄養士と投薬時には薬剤師から経過観察と提案を行っていく。</p>
活動写真	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">※相談者ご本人さんが写真撮影NGだったため、活動写真無しです。</div> <div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; color: green;">管理栄養士による</div> <div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 5px; color: black;">無料 です</div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <div style="background-color: orange; color: white; padding: 10px; font-size: 24px; font-weight: bold;">栄養相談 実施中！</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>☆ご自宅からのオンラインによる相談も実施しております☆</p> <ul style="list-style-type: none"> * 普段の食事はどんなことに気をつけたらいい？ * 最近太ってきたかも・・・？ など </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">お気軽に、ご相談お待ちしております。</p> </div>