

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: 2022 年 2 月 16 日

申請企業名	株式会社ココカラファインヘルスケア
開催店舗名	セガミ薬局香里駅前店
店舗住所	大阪府寝屋川市香里南之町28-24-103
催事名	健康相談会～血圧測定および生活相談～
開催日	2022 年 1 月 21 日
催事内容	<p>コロナ禍において食事の量は変わらないが運動量が減り、体重が増加しているという声を最近よくお聞きします。体重が増えると血圧が高くなるのが懸念されるため、普段、血圧降下薬を服用していない方やどうしても血圧が下がらないという患者様を対象に健康相談会を実施しました。</p> <p>今回の血圧をテーマとした健康相談では、主に減塩をメインに、食事の量を減らすのではなく、食塩の摂取量は1日6gであることや調味料を少し減らすだけでも減塩に繋がること、お酒の適量を守る事が大切であることをお話させて頂きました。これならちょっと頑張ってみようかなと大変好評で、50代～80代の男女総勢約20人の方々に参加頂きました。</p> <p>今後も地域の皆様の健康増進に寄与できる様、感染対策を講じて定期的に健康相談会を実施して参ります。</p>

活動写真

タイプ別 高血圧改善の食事のポイント

あなたのタイプは?

- 塩分摂取量が多い**
 - 食事は和食宛
 - みそ汁や漬物は欠かせない
- 肥満ぎみだ**
 - BMIが25以上
 - 健診で減量が必要と言われた
- 飲酒量が多い**
 - お酒をよく飲む
 - 味の濃いつまみが好き

塩分摂取量が多い できることから、減塩を

- 塩分が多い食品を減らす**
 - 高塩分の食品は控えめに
 - みそ汁は具だくさんにし、1日1杯までに
- おいしく減塩する工夫を**
 - 香り、旨味、酸味、辛味のあるものを上手に利用して
- 野菜のカリウムをとり入れる**
 - 野菜、海藻などを毎食十分に
 - 冷凍野菜などの利用もおすすめ
- めん類の汁は必ず残す**
 - めん類は食べも残飯を残らして汁は極力残すのが減塩のコツ

※BMI: 体重(kg)÷身長(m)の二乗で算出。18.5以上24.9未満が標準体重。25以上29.9未満、