

# 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 8 月 3 日

<b>申請企業名</b>	ライフエンタープライズ株式会社		
<b>開催店舗名</b>	ハーブランド薬局松戸店		
<b>店舗住所</b>	千葉県松戸市松戸1293-2 小川ビル1F		
<b>催事名</b>	夏バテ対策相談会		
<b>開催日</b>	2021 年 8 月 2 日		
<b>催事内容</b>	<p>2021年8月2日(月)9:00-19:00 ハーブランド薬局松戸店にて薬剤師・管理栄養士による夏バテ対策相談会を実施しました。</p> <p>1、目的 地域の方々への健康維持・増進のため。夏に起こりやすい体調不良の予防として。</p> <p>2、集客方法 チラシの配布、店頭POPでの事前告知。 当日はお声掛けと併せて「本日開催」POPも設置し、処方受付・投薬時にも目を引きやすくしました。</p> <p>3、開催の様子 気温が上昇し体力の消耗が激しくなる中、自粛による運動不足や食欲の減退などで夏バテを起こしやすくなる季節になって来ました。店頭の栄養相談においても疲れやすさや食欲不振を感じる声を聞く機会が増えました。 今回の夏バテ対策相談会では、投薬中に担当薬剤師に対し水分の摂取方法についてのご相談があり、ウーロン茶を常飲している患者様に対し、特に暑い日や外出時、入浴前後などは水分に加えて糖分・塩分を摂取することができるスポーツドリンクをお勧めしました。 また、熱中症の危険性も高まる日々が続くため、3食の食事をしっかりと取っていただき、体力の維持を心がけていただくようアドバイスも行い、さらに夏バテ対策レシピをご用意し配布しました。 店頭では水分補給用のゼリーや健康補助食品をもご用意し、ご相談内容に応じご紹介も行いました。 今後も季節やニーズに合わせた商品・コーナーの展開や栄養相談など地域の方々への健康をサポートできる体制を維持し、地域全体の健康維持に努めます。</p>		
<b>活動写真</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>8/2 夏バテについての相談会!</b></p> <p style="text-align: center;">暑くなり、体調不良を感じていませんか? 夏バテによる体調不良についてのお悩みに 管理栄養士が、栄養面からサポート! この機会に、是非ご相談ください!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>暑い夏に! ウマ辛で夏バテ対策!!</b></p> <p>ししとうには、βカロテンが豊富に含まれます。これには抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が期待できます。また、ビタミンも豊富に含まれ、免疫力アップ、疲労回復が期待でき夏バテ予防に効果的です。ししとうの辛味成分はカプサイシンで、これには新陳代謝を活性化させる効果もあります。黒みを帯びた緑のししとうはとて辛い可能性があるもので要注意してください。</p> <p style="text-align: center;"><b>ししとうとしらす、パプリカの常備菜</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>材料 (2人分)</p> <p>ししとう: 5本      醤油: 大さじ1</p> <p>パプリカ (赤): 1/4個    ごま油: 小さじ1</p> <p>しらす: 大さじ1強    砂糖: 大さじ1/2</p> <p>酒: 大さじ1</p> <p>作り方</p> <p>① ししとうはヘタを取って、斜めに3等分に切る。パプリカは細切りにする。</p> <p>② フライパンを熱し、ごま油を入れてししとう、パプリカ、しらすを入れて炒める。</p> <p>③ ししとうにつやが出てきたら酒、砂糖を入れて水気がなくなるまで炒める。</p> <p>④ 醤油を入れて少し焦げ目ができるまで炒めて出来上がり。</p> </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>(1人分)</p> <p>エネルギー: 152 kcal</p> <p>食塩相当量: 2.7g</p> </div> </td> </tr> </table> <p style="text-align: right; font-size: small;">© ハーブランド薬局管理栄養士</p> </div>	<p>材料 (2人分)</p> <p>ししとう: 5本      醤油: 大さじ1</p> <p>パプリカ (赤): 1/4個    ごま油: 小さじ1</p> <p>しらす: 大さじ1強    砂糖: 大さじ1/2</p> <p>酒: 大さじ1</p> <p>作り方</p> <p>① ししとうはヘタを取って、斜めに3等分に切る。パプリカは細切りにする。</p> <p>② フライパンを熱し、ごま油を入れてししとう、パプリカ、しらすを入れて炒める。</p> <p>③ ししとうにつやが出てきたら酒、砂糖を入れて水気がなくなるまで炒める。</p> <p>④ 醤油を入れて少し焦げ目ができるまで炒めて出来上がり。</p>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>(1人分)</p> <p>エネルギー: 152 kcal</p> <p>食塩相当量: 2.7g</p> </div>
<p>材料 (2人分)</p> <p>ししとう: 5本      醤油: 大さじ1</p> <p>パプリカ (赤): 1/4個    ごま油: 小さじ1</p> <p>しらす: 大さじ1強    砂糖: 大さじ1/2</p> <p>酒: 大さじ1</p> <p>作り方</p> <p>① ししとうはヘタを取って、斜めに3等分に切る。パプリカは細切りにする。</p> <p>② フライパンを熱し、ごま油を入れてししとう、パプリカ、しらすを入れて炒める。</p> <p>③ ししとうにつやが出てきたら酒、砂糖を入れて水気がなくなるまで炒める。</p> <p>④ 醤油を入れて少し焦げ目ができるまで炒めて出来上がり。</p>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>(1人分)</p> <p>エネルギー: 152 kcal</p> <p>食塩相当量: 2.7g</p> </div>		