

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 10 月 23 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局柏3丁目店
店舗住所	千葉県柏市柏3-7-26
催事名	疲労回復に関する相談会
開催日	2021 年 9 月 13 日
催事内容	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容 疲労回復に関する相談会を店舗にて行いました。</p> <p>3、集客方法 店内外での掲示物による周知、SNS(ホームページ)への掲載</p> <p>4、開催の様子 当日外来にて処方箋を持ってきた方と来局された方を対象に、薬剤師・管理栄養士より「免疫細胞作成に有効な多種類の肉を食べよう」のパンフレットを配布し、相談会を行いました。 人間の身体を作る主成分はたんぱく質で、筋肉や皮膚、髪などの生成に必要になります。免疫細胞もまた主にたんぱく質から生成されています。特に肉に含まれる動物性たんぱく質は体内で合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれていることに加え、植物性より吸収が良いこともお伝えいたしました。 肉類の部位によっても、たんぱく質や脂質、ミネラルの含有量が異なるため目的・料理に応じて肉の種類、部位の選択をお伝えしました。 当日は豚バラ肉の使用の多い方がいらっしゃいました。豚肉にはビタミンV1が含まれており疲労回復には繋がるが、脂質の過剰摂取に繋がるため、もも肉への変更をご提案致しました。調理方法の変更や食材の選定により、栄養価は大きく異なってくるため、相談者にあったご提案も今後していきたいと思いをしました。 当日は18名の方に資料配布、ご説明を行い、2名の方のご相談をお受けしました。</p>
活動写真	