

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 12 月 21 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、ハーブランド薬局セントラルパーク店
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7、千葉県流山市後平井165
催事名	管理栄養士講演会「食べることから健康寿命を延ばそう」
開催日	2021 年 12 月 14 日
催事内容	<p>1. 講座名: 食べることから健康寿命を伸ばそう</p> <p>2. 目的: 「食べる」ということの魅力や大切さを一緒に考え、バランスのいい食事や健康食品について伝え、フレイル予防のきっかけづくりを地域住民の方に情報提供するため。</p> <p>3. 内容: 噛むことの大切さを伝える「食事と身体メカニズム」 手ばかり栄養法でバランスのいい食事に分かる「健康でいるための食事」 保健機能食品の分類と取り入れ方が分かる「健康食品について」</p> <p>4. 集客方法: 事前の告知、チラシの配布・掲示</p> <p>5. 開催の様子</p> <p>柏地域医療連携センターにて、管理栄養士による「食べることから健康寿命を伸ばそう」の講演会を行いました。講座内容は3つのテーマに分けて行いました。</p> <p>まず、「健康寿命」の意味を知っているかお聞きしたところ、意味までは知らないという方が多くいらっしゃいました。健康寿命について説明した後、平均寿命と健康寿命の差が男女間で約10年近くあることをお話すると「そんなにあるんだ」と驚かされている方が多くいらっしゃいました。</p> <p>健康寿命を伸ばすためには運動と栄養のどちらも大切だとお伝えするとみなさん大きくうなずかれていました。</p> <p>1つ目の「食事と身体メカニズム」では、食事での噛むということにどんなメリットがあるのかをお話しました。噛むことで幸せホルモンがでているというお話は初めて聞く方も多くいらっしゃったようで、みなさんスライドを見ながらしっかりお話を聞いてくださっていました。</p> <p>食事には心と体の健康を保つ役割があり、噛んで食べるということが大切だということを伝えられたと思います。</p> <p>2つ目の「健康でいるための食事」では、手ばかり栄養法をつかったクイズを行いました。みなさん結構迷われていて主食や主菜の量に「そうだったんだ」と驚かされている方もいらっしゃいました。不足しがちな副菜を補うためにハーブランド薬局の管理栄養士が考えたオリジナルレシピを紹介すると、「簡単でいいわね」などと仰って下さる方もいました。</p> <p>副菜(野菜類)をとることの大切さ、バランスのいい食事＝一汁三菜ということを伝えられたと思います。</p> <p>3つ目のテーマの前に、休憩として後出しじゃんけん脳トレを行いました。みなさん楽しそうに参加して下さいました。</p> <p>3つ目の「健康食品について」は、保健機能食品の分類とその取り入れ方についてお話しました。特定保健用食品(トクホ)は臨床試験を行っておりコストがかかっているため売値が高いということをお伝えするとみなさん納得して下さいました。他に栄養機能食品の取り入れ方と特定保健用食品の取り入れ方を、それぞれ例を挙げてお話しました。分類の方法は許可がいるかいらなど少し難しいお話になってしまい、みなさん難しい顔をされていましたが、取り入れ方の例を挙げると、理解していただけたのかうなずいて聞いてくださいました。</p> <p>3つもテーマがあり、講座内容が多かったのではないかと少し不安でしたが「1時間あっという間だったわ」などの感想をいただきました。</p> <p>引き続き健康サポート薬局の管理栄養士としてできる啓発活動に取り組んでいきたいと思っています。</p>
活動写真	