

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

<p>申請企業名</p>	<p>ライフエンタープライズ株式会社</p>
<p>開催店舗名</p>	<p>ハーブランド薬局</p>
<p>店舗住所</p>	<p>千葉県柏市柏1-1-7</p>
<p>催事名</p>	<p>冷え性に関する相談会</p>
<p>開催日</p>	<p>2021 年 11 月 10 日</p>
<p>催事内容</p>	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。 冷え性に対して患者様へ薬剤師、栄養士の立場で注意喚起すること、疑問の解決に協力することを目的とする。</p> <p>2、集客方法 ハーブランド薬局本店内外の掲示物による周知</p> <p>3、開催の様子 ハーブランド薬局本店にて、冷え性についてお客様に対して注意喚起しました。 当日、外来に処方箋をお持ちになった方を中心に、からだを暖めて寒さ対策の資料を配布しました。 使用した資料は当薬局の管理栄養士が作成をした「体をあたためて寒さ対策！」を用いました。 比較的女性の方が関心が高かったです。配布資料に記載されているような簡単な運動であればできそうなのでやってみるとの声が聞かれました。 食事について、体を温める食材や栄養素について知っている方はいませんでした。体を温める栄養素としてはアリシンやビタミンEがあります。アリシンを多く含む食材としてはねぎ、にら、にんにくなど。ビタミンEを多く含む食材としてはかぼちゃ、ごま、アーモンドなどがあります。また、たんぱく質は熱エネルギー源として重要で、ビタミンB1にはたんぱく質をエネルギーに変えて体温を上昇させる働きがあります。たんぱく質は乳製品、大豆製品に多く含まれ、ビタミンB1は豚肉、レバー、豆類に多く含まれています。 これから寒い時期になってくるので、資料を献立の参考にしてみるとの声も聞かれました。</p>
<p>活動写真</p>	