

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 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	ハーブランド薬局中央店
店舗住所	千葉県柏市中央2-2-8
催事名	妊婦の為の栄養相談会
開催日	2022 年 1 月 11~14 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。 管理栄養士の栄養相談による妊娠中における食事管理の方法の周知。</p> <p>2、内容 管理栄養士による栄養相談</p> <p>3、集客方法 店内外での告知、来局時の声掛け</p> <p>4、開催の様子 ・参加者: 1名 ・対象: 妊娠6ヶ月 女性 ・相談内容 検診で貧血と指摘され鉄剤処方。Hb10.8g/dl。 食生活で気を付けることを教えてほしい。 ・指導内容 妊娠中は胎児の血液も一緒に作るため、鉄がいつもよりも多く必要になります。鉄には動物性食品に多いヘム鉄と植物性食品に多い非ヘム鉄の2種類があり、吸収されやすいのはヘム鉄です。ヘム鉄はレバーやカキ、アサリ、卵黄などに多いですが、妊娠中は生ものを控えたほうが良いのでしっかりと火を通しましょう。レバーはビタミンAが多く先天奇形の高リスクが高くなるので注意しましょう。非ヘム鉄はビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取すると吸収率が上がります。ビタミンの多い緑黄色野菜や果物、たんぱく質の多い肉・魚類や牛乳なども食事に取り入れましょう。また、葉酸やビタミンB12は造血を促進するはたらきがあるのでこちらも積極的に摂取しましょうとお話しました。</p>
活動写真	