

# 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 5 月 28 日

申請企業名	ライフエントプライズ株式会社
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	発酵食品で腸内環境を整えよう
開催日	2022 年 4 月 8 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 発酵食品で腸内環境を整えよう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、「発酵食になる調味料で腸内環境を整え免疫力アップ」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 資料配布数は57枚、そのうち相談件数は3件ありました。 日本の調味料にはすでに発酵している物が多く、そのまま発酵食と言えるものがあります。発酵食には腸内環境を整えて免疫力を高める効果があるので、普段の食事にうまく取り入れることをご提案致しました。みそは原材料を発酵させる過程で乳酸菌やアミノ酸、ビタミンなど免疫力アップに有効な成分が生成されています。 生活習慣の乱れやストレスなどによって、腸内細菌の悪玉菌が善玉菌よりも多くなってしまふことにより、腸内が不健康な状態になってしまうリスクをお伝えしました。 腸内環境を整えることにより、排便コントロールが良好になることや免疫力向上が期待できること、肥満につながりにくくなること等メリットがあります。それらのメリットを当日いらした方にお伝えしお悩みをお伺いしました。 ワンポイントアドバイスとして、味噌汁の具材にかぼちゃなどの緑黄色野菜を取り入れることをお伝えしました。緑黄色野菜には強い抗酸化作用があり免疫力を上げるβ-カロテンも豊富に含まれており、味噌汁の具材にするとさらに免疫力アップへ繋がることをお伝えしました。</p>

