

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	便秘相談会
開催日	2022年 5月 9日
催事内容	<p>1、目的 健康サポート薬局として、来局された患者さんや地域の方々に向け健康の維持・増進に貢献できるような情報提供を行う。</p> <p>2、内容 便秘相談会</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 ご来局いただいた患者さんに投薬前の待ち時間や投薬時にお声掛けを行い、便秘についての相談会を行いました。今回は、もちり麦ともちり五穀のサンプルをお渡ししながらお声掛けを行いました。</p> <p>もちり麦は食物繊維が白米の22倍含まれ、もちもちの食感が特徴です。水溶性食物繊維のβグルカンが豊富で、お通じお悩みの方や、胃の中で食べ物を包み込んでゆっくり消化するので糖質の吸収も穏やかになり、血糖値が気になる方にもオススメです。もちり五穀ははと麦やもちきび、黒米など5種類の雑穀をブレンドして、ご飯と一緒に炊くことで見た目も華やかになります。</p> <p>相談された女性は、ご家族がしつこい便秘に悩まれていました。もちり麦で水溶性食物繊維を摂取する他、水分が足りないと便秘になりやすいので水分も多めに摂るようお話しました。また、適度に油を摂ることも快便につながります。便が固くて苦労している場合には、オリーブ油やごま油などの植物性油脂を摂ることで便の滑りを良くします。スプーン1杯程度を目安に摂取してみましょう。</p>
活動写真	 