

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	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局 松戸店
店舗住所	千葉県松戸市松戸1293-2小川ビル1F
催事名	鉄分相談会
開催日	2022 年 5 月 23 日
催事内容	<p>1、目的 地域の方々の健康維持・増進のため。 鉄分不足による不調を予防するための対策提示。</p> <p>2、内容 店頭での事前告知、処方せん受付時にイベント開催チラシを配布しました。 薬剤師、管理栄養士による鉄分についての相談を受け付けました。</p> <p>3、集客方法 当月チラシの掲示、店頭POPでの事前告知を行いました。</p> <p>4、開催の様子 5月23日、薬剤師・管理栄養士による鉄分についての相談会を行いました。 体内中で鉄分が不足すると、酸素の供給が不十分となり貧血などの健康障害が現れます。 足元がふらつくなど大きなケガをする原因ともなりえる貧血を予防するには、日ごろからの十分な鉄分補給が重要となります。 今回の相談会では、店頭で鉄分に関する商品を陳列しました。 新商品のJELLYMEは一口サイズで食べやすく、鉄強化のウエハースは、カルシウム強化フレーバーも人気のシリーズです。 今回相談者は0となりましたが、今後も引き続き各コーナーの作成や栄養相談など、地域の方々の健康をサポートできる体制を継続し、地域全体の健康維持に努めます。 また、相談しやすい雰囲気や声かけを行い、患者様自身が興味をもって参加していただけるきっかけを作れるようスタッフ全員で意識を持ち相談会を開催します。</p>
活動写真	 <div style="margin-top: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">🔥 貧血防止！鉄分ガッツリメニュー 🔥</h3> <p>鉄分は私たちの体で呼吸から取り入れた酸素の運搬・皮膚や筋肉の再生といった働きをします。不足すると体のだるさ、食欲・注意力の低下、立ちくらみ、頭痛、動悸、不眠といった貧血の症状が現れる場合があります。 例年より最速の寒しかった今年ですが、暑湿に負けず、しっかりと鉄分をとって体調を維持しましょう！！</p> <h4 style="text-align: center;">🍵 サバ缶と納豆のネバネバお月見うどん</h4> <p>材料(1人分) うどん…1玉 納豆…1パック サバ缶(みそ)…1缶 めんつゆ(佳味糖)…大さじ2 青ネギ…適量 醤油…適量 たまご…2個</p> <p>(1人分) エネルギー…618kcal 鉄分…4.7mg</p> <p>(作り方) ①うどんを熱湯に入れてゆで、やわらかになったらザルにあげて水気をきり、冷水で冷める。 ②サバ缶を汁と具に分け、具を煮べやすい大きさに切る。 ③お粥に納豆をいれて粘りが出るまでゆき混ぜ、そこにサバの汁とめんつゆを加えて軽く混ぜる。 ④うどんを器に盛り、②をのせ、サバの具、たまご、青ネギ、醤油をのせて完成。</p> <h4 style="text-align: center;">🍡 がんもどきの喜びたし</h4> <p>材料(1人分) 小松菜…1/2束 いんげんまめ…4本 がんもどき…小4個 だし汁…1カップ (味噌汁の小じゆい4杯と水1カップでも可) ★醤油★大さじ1 ★みりん★大さじ1/2 ★塩★1つまみ</p> <p>(1日)の鉄分摂取量の目安 男性 7~7.5mg、女性 6~7mg</p> <p>(1人分) エネルギー…236kcal 鉄分…10.3mg</p> <p>(作り方) ①小松菜を3cm幅に切り、葉と茎に分ける。 ②いんげんまめを斜めに3等分、がんもどきを半分に切る。 ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら★の調味料を混ぜ、小松菜の葉・いんげんまめ・がんもどきを入れて、小松菜の葉が柔らかくなるまで煮る。 ④最後に小松菜の葉を加え、1~2分煮たが完成。</p> <p style="text-align: right;">👩🏫 ハーフ外薬局 管理栄養士</p> </div>