

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 7 月 19 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局高根台店
店舗住所	千葉県船橋市高根台4-32-1
催事名	地域健康フェア
開催日	2022 年 7 月 6 日
催事内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ベジチェック センサーに手を当てて、推定野菜摂取量を見える化してくれるデバイス。LEDを搭載したセンサーによって測定した皮膚のカロテノイド量を計測。食生活の改善や野菜摂取への意識づけ。 ・各人の測定結果をもとに推定野菜摂取量とレベルから現在の状態とアドバイスポイントをアドバイス。 ・1日350gに満たない方は片手のひらで野菜およそ60gになるので1日でどれくらい野菜を足せばよいか、またレベルが少し低い方にはカロテンが豊富な色の濃い野菜(人参、ブロッコリー、かぼちゃ、トマト、小松菜、ピーマン、パプリカ、ニラ等)の摂取を心掛けるように説明。朝食も野菜の摂取も心掛ける様に説明。 ・野菜摂取方法も生野菜だけではなく煮る、蒸す、炒めるなど。難しければ野菜ジュースでも構わないことも説明。また油と一緒に摂るとカロテノイドの吸収が良くなることも説明。 ・また高根台店にて薬以外の今回のような健康に関することも相談に応じていることを説明。
活動写真	   