

# 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 8 月 4 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局臼井店
店舗住所	千葉県佐倉市王子台1-20-12
催事名	としとらん塾
開催日	2022 年 7 月 20 日
催事内容	<p>①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。</p> <p>②アイセイ薬局臼井店の紹介とかかりつけ薬剤師制度を説明。(薬剤師実施) 残薬調整や医師へのトレーシングレポートを行っていることなど、患者様への具体的なサポートについてのセミナーを行った。 複数医療機関にまたがる一包化に関しては知らない人もいたため、上手な薬局の利用方法を周知することができた。</p> <p>③栄養指導セミナー(管理栄養士実施) ・①に関連して、具体的にどういった食事内容にすれば野菜を摂れるのかを講義を行った。 ・事前に実施した食事に関するアンケート結果を踏まえて、「減塩」及び「低栄養」に関する食事内容の説明・アドバイスを実施した。</p>
活動写真	 