

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	株式会社なの花東日本
開催店舗名	なの花薬局戸田公園店
店舗住所	埼玉県戸田市本町4-17-9
催事名	うまみUPで減らしお〜！減塩フェア
開催日	2022 年 7 月 9 日
催事内容	<p>コロナ感染症対策のためイベントは少人数予約制とした。来局後、塩分チェック後に落ち着いた状態で血圧測定した。測定値に基づき血圧手帳の配布や薬剤師により薬歴を確認しながらお薬相談を実施。栄養士による塩分チェック表、塩分チェッカーでの塩分摂取量の高リスク者がいないかの確認。希望者には直近の検査値などに基づく栄養相談も実施。</p> <p>講演会: 栄養講話「うまみUPで減らしお〜！（減塩）」 塩分チェック: チェック表記入、塩分チェッカー 配布物: 講話資料、塩分チェックシート、うまみUPレシピ、血圧の分類、塩分チェッカーの見方</p> <p>お土産: 大塚食品(マイサイズ欧風カレー、ミニカタログ)、塩分たんぱく質早見表、パンフレット「食事で変えるあなたの未来！」パスタタイムFX7、スポールハン、ユースキンUVミルク、入浴剤</p>

活動写真





なの花薬局からお知らせ

今回のテーマは
「うまみUPで減らしお〜！」
減塩フェア

開催日 7月9日(土)

1部: 14:00~14:40
2部: 14:40~15:20
3部: 15:20~16:00

場所 薬局待合スペース

ご希望の方は薬局スタッフまでお声がけください



塩分チェック表

※各項目をチェックして合計点を出してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯 くらい	週2~3回	あまり 食べない
漬物、梅干しなど	1日2杯以上	1日1回 くらい	週2~3回	あまり 食べない
食品を食べる頻度	ちくわ、かぼちなどの練り食品	よく食べる	週2~3回	あまり 食べない
あじの開き、みりん干し、塩麹など		よく食べる	週2~3回	あまり 食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	週2~3回	あまり 食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	毎日	週2~3回	週1回以下	あまり 食べない
せんべい、おかし、ポテトチップスなど	よく食べる	週2~3回	1日1回以下	あまり 食べない
しょうゆやソースをかける頻度は?	よくかける	毎日1回 かける	時々かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
経費で外食やコンビニ弁当を利用しますか?	毎日	週3回以下	週1回以下	ほとんど 利用しない
夕食で外食や惣菜を利用しますか?	毎日	週3回以下	週1回以下	ほとんど 利用しない
通常の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ	薄い	強い
食事の量は多いと思いますか?	人より多い	普通	人より少ない	強い
合計	点			

合計点	塩分摂取量
0~8点	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9~13点	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19点	多め。食生活で減塩を工夫しましょう。
20点以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。