

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 8 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 柏3丁目店
店舗住所	千葉県柏市柏3-7-26
催事名	夏の栄養補給に関する無料相談会
開催日	2022 年 8 月 8 日
催事内容	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容 夏の栄養補給に関する相談会を行いました</p> <p>3、集客方法 店内外での掲示物による周知、SNS(ホームページ)への掲載</p> <p>4、開催の様子 当日外来にて処方箋を持ってきた方と来局された方を対象に、「真夏の食養生」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 相談会当日も日が差しており、最高気温30℃を超えており、夏バテが心配な一日でした。当日も食欲不振が続いてしまっている方の来局が多数ありました。冷たいものの多飲や炭水化物のみの摂取をされている方も多くいらしたため、アドバイスさせて頂きました。 夏に取って欲しい栄養素として、たんぱく質やビタミンB群、鉄分やカリウム等のミネラルを積極的に取るようお伝えしました。発酵食品や旬の野菜・果物・魚類を意識することが大切です。 また暑いからといって冷たいものを摂り過ぎないことも大切です。冷たいものを大量に摂取すると消化機能が低下します、冷たいものだからだが冷えると熱を産生するための自律神経が活性化し、この状態が続くと自律神経の乱れを招く可能性もあります。さらに甘いものの食べ過ぎにも注意が必要です。多量に摂りすぎってしまうと大量の活性炭素がでる細胞が酸化され疲労物質が作られやすくなります。夏にはアイスや清涼飲料水等冷たくて甘いものが好まれますが、注意が必要な食品となることをお伝えしました。</p> <p>5、参加者人数 27名</p>
活動写真	