

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 12 月 14 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
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7
催事名	冷え性相談会
開催日	2022 年 12 月 14 日

1、目的: 高血圧に対して患者様へ薬剤師、栄養士の立場で注意喚起すること、疑問の解決に協力することを目的とする。

2、内容: 高血圧に関する相談、減塩の食生活に関する資料をもとに情報提供

3、集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示

4、開催の様子:
 ハーブランド薬局本店にて、血圧上昇についてお客様に対して注意喚起しました。当日、外来に処方箋を持ってきた方を対象に、減塩についての資料を配布しました。使用した資料は東邦薬品株式会社の管理栄養士が作成をした「今すぐできる！減塩生活！」を用いました。もともと高血圧のある患者様は、減塩によって血圧が下がることを知っている方が多かったですが、どの食品にどれくらいの塩分が含まれているかまで知っている人はほとんどいませんでした。配布資料には限られた数ではありますが、食品に含まれる塩分量が載っており、参考になるとの声が聞かれました。
 これからますます寒い時期になってくるので、血圧は一般的に高くなる人が増える時期でもあります。配布資料を参考に食事を気を付けてみますとの声が聞かれ、今回の相談会開催の意義を感じられました。

5、参加者人数: 20名

活動写真

『血圧』に関する無料相談会

日時: 12/14 (水) 9:00~17:00

冬の寒い季節は血圧が上がりやすく
特に高齢者の方は注意が必要
必要です!

皆さんのお悩みに、当薬局の
スタッフが対応いたします!

無料ですのでお気軽にご相談ください!
上記以外の日でも、相談は随時受け付けています!

ハーブランド薬局本店 TEL: 04-7163-2532

食塩量を知ろう!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

食塩摂取の目標量

成人男性: 7.5g/日未満 成人女性: 6.5g/日未満
高血圧・腎臓病: 6.0g/日未満

食パン 6枚切 0.8g	フランスパン 1切 0.5g	ロールパン 1個 0.4g	手延べ そうめん 200g 1.4g	ゆでうどん 240g 0.2g	ゆでそば 300g 0g
塩さば 1切 3.0g	たら(甘塩) 1切 2.9g	塩鮭(甘口) 1切 2.1g	あじの干物 1枚 1.0g	ししゃも 4尾 0.8g	しらす干し 大さじ1 0.2g
明太子 1/2個 2.8g	たらこ 1/2個 2.3g	かまぼこ 3切 2.0g	さつまあげ 1枚 1.1g	ちくわ 1本 0.8g	はんぺん 1/2枚 0.6g
生ハム 3枚 0.9g	ウインナー 2本 0.6g	チャーシュー 2枚 0.5g	ロースハム 3枚 0.7g	ベーコン 1枚 0.4g	サラミ 3枚 0.3g
ぬか漬 きゅうり 5枚 1.6g	のり佃煮 小さじ1 1.5g	梅干 (調味漬タイプ) 1個 0.9g	塩昆布 5g 0.9g	漬漬け きゅうり 5枚 0.8g	たくあん 5切 0.8g
白菜キムチ 30g 0.7g	白菜漬 30g 0.7g	野菜菜漬 30g 0.7g	昆布佃煮 5g 0.6g	福神漬 大さじ1 0.5g	らっきょう 20g 0.4g

*「日本食品標準成分表2015(七訂)」より算出

身近な食品に食塩は隠れています!
減塩をするために食塩量を知っておくと役に立ちます!