

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 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	冬こそ野菜を摂ろう相談会
開催日	2022 年 12 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 冬野菜の栄養についての相談会を行いました。</p> <p>3. 集客方法 事前のPOPによる告知。当日は窓口での受付時に、資料を配りながらの声掛けを行いました。</p> <p>4. 開催の様子 当日、処方せんを持参した来局者を対象に相談会を行いました。 美味しく、栄養価が高い冬が旬の野菜を食べて、感染症に負けない元気な体作りをしてもらえるように、今回のイベントでは、「冬こそ野菜をとろう無料相談会」を行いました。 冬を旬とする野菜を使った温かい料理で、寒く厳しい冬を乗り切ってもらえるように、野菜から取れる栄養素を資料でご紹介しました。 野菜から摂れる主な栄養素としては「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」「ポリフェノール」があります。冬が旬の野菜の一つとして「れんこん」をご紹介させて頂きました。れんこんには「食物繊維」「カリウム」「ビタミンC」が多く含有されています。選び方のポイントとして切り口が新しく、茶色に変色していないもの、穴の中が黒くなっているものは、鮮度が落ちている可能性があるため、避けていただくことがおすすめとお伝えさせていただきました。れんこんの皮部分にビタミンC、皮近くにポリフェノールを多く含んでいます。皮を剥かずにそのまま調理して食べることをお伝えしました。</p> <p>5. 参加者人数: 30名</p>
活動写真	 