

# 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: 2023 年 1 月 11 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	胃腸疲れに関する無料相談
開催日	2023 年 1 月 11 日
	<p>1、目的: 年末年始に起きがちな食べ過ぎや、寒さによる胃腸の不調について利用者様へ薬剤師、栄養士の立場で疑問の解決に協力することを目的とする。</p> <p>2、内容: 消化に良い食品・良くない食品の一覧資料をもとに情報提供</p> <p>3、集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子: ハーブランド薬局本店にて、胃腸の不調はないか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や店頭商品を求めてきたお客様を対象に、消化の良い食品、良くない食品の一覧表を配布しました。年末年始の忘年会や新年会で食べ過ぎてしまった方が多く関心は高かったです。配布資料を参考にして、油が多く消化が良くないものは少し控えようと思うとの声が聞かれました。また、当薬局の管理栄養士お勧めのレシピも記載されており、調理してみようと思うとの声も聞かれ、今回の相談会開催の意義を感じられました。</p> <p>5、参加者人数: 7名</p>

活動写真

**『胃腸疲れ』に関する無料相談**

日時: 1/11 (水) 9:00~17:00

年末年始の食べすぎや、寒さによる胃腸の不調はありませんか？  
放置せずに改善しましょう。

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

**消化に良い食品・良くない食品一覧**

	消化の良い食品	消化の良くない食品
穀物類	・お粥 ・うどん ・そうめん	・小麦類 (パン・中華めん・パスタなど) ・シリアル ・玄米・雑穀米
魚介類	・白身魚 (たら・カレイ・サケ等) ・練り物 (はんぺん・ちくわ等)	・脂の多い魚 (サンマ・カツオ・イワシ・サバ・アジ等) ・イカ・タコ
肉類	・赤身肉 ・鶏ささみ肉	・脂の多い肉 (バラ肉・ロース・ソーセージ・ベーコン・皮付きの鶏肉等) ・モツ・ホルモン等
卵類	・温泉卵 ・茶碗蒸し・卵豆腐	・固ゆで卵 ・生卵
豆類	・豆腐 ・豆乳 ・おから	・厚揚げ・油揚げ ・がんもどき ・高野豆腐 ・かつお節
いも類	・じゃがいも ・長いも ・里いも	・さつまいも ・こんにやく ・しらたき
野菜	・繊維の少ないもの (たまねぎ・だいこん) ・柔らかいもの (かぼちゃ・かぶ・菜花)	・繊維の多く硬いもの (れんこん・ごぼう・たけのこ・とうもろこし・セロリ等) ・生野菜
その他	・温かいもの ・フルーツの缶詰 ・柔らかいもの (プリン・ゼリー)	・海苔類 ・香味の強いもの (柑橘類・酢の物) ・香辛料 (こしょう・とうがらし・山椒) ・炭酸飲料

**お腹に優しい食事のポイント**

- ① 油の多いもの・消化の悪いものは避ける。
- ② 症状が治まるまではたばこ・酒は控える。
- ③ ゆっくりよく噛んで食べる。
- ④ 水分をとる。
- ⑤ 冷たいもの・香辛料・酸味等の刺激が強い食品は避ける。

おすすめメニュー

白菜の豆乳のかきたま汁

【材料】2人分

- ・白菜 : 3枚
- ・白菜 : 1/2丁
- ・絹ごし豆腐 : 2コ
- ・卵 : 2コ
- ・ねぎ : お好みで
- 無調整豆乳 : 1/2カップ
- だし : 1カップ
- しょうがチューブ : 小さじ2
- 薄口しょうゆ : 大さじ1

【作り方】

- ① 白菜を繊維を断つように2cm幅でざく切り、ねぎを小口又はみじん切り・豆腐を角切りに切る。
- ② 鍋に白菜を入れて煮立たせ、白菜が柔らかくなったら豆腐・溶いた卵・ねぎを入れる。
- ③ ②の調味料を入れ、再度煮立たせたらお皿に盛りつけて完成♪

監: ハーブランド薬局