

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 17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 中央店
店舗住所	千葉県柏市中央2-2-8
催事名	正月太り解消提案会
開催日	2023年 1月 17日
催事内容	<p>1、目的 健康サポート薬局として、来局された患者さんや地域の方々に向け健康の維持・増進に貢献できるような情報提供を行う。</p> <p>2、内容 正月太り解消提案会</p> <p>3、集客方法 店内外にて告知、店頭にてお声掛け</p> <p>4、開催の様子 年末年始の暴飲暴食により、体重増加、なかなか増えた分の体重が戻らなくて悩んでいる方が多く、相談件数もいつもより多くみられました。主に血糖値に関するメカニズムについて資料を配布しながら行いました。どうして太ってしまうの？どうしたら痩せやすくなる？という基本的な仕組みからお話しました。</p> <p>どんな食材を摂るのがお勧めかとのご質問が多かったので、食後の血糖値の上昇をおだやかにするもちり麦のように大麦β-グルカンが含まれている食品をお勧めしました。もちり麦には食物繊維も多く含まれ、白米の22倍。特に水溶性食物繊維が豊富に含まれているので、腸内環境を整え、ダイエットに効果的です。</p> <p>5、参加人数 10名程度</p>
活動写真	