

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 4 月 11 日

<p>申請企業名</p>	<p>ライフエンタープライズ株式会社</p>
<p>開催店舗名</p>	<p>ハーブランド薬局本店</p>
<p>店舗住所</p>	<p>千葉県柏市柏1-1-7</p>
<p>催事名</p>	<p>免疫力に関する相談会</p>
<p>開催日</p>	<p>2023 年 4 月 11 日</p>
	<p>1、目的: 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。 免疫力向上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。</p> <p>2、内容: 免疫力UPに関する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: βカロテンは粘膜や皮膚を丈夫にする働きを持っています。ビタミンCとビタミンEと並んで3大抗酸化ビタミンとも呼ばれています。そんなβカロテンは緑黄色野菜に多く含まれております。パンフレットをもとに緑黄色野菜の重要性を伝えたと、お客様の関心も高かったです。また野菜は旬があり、季節にあった食材のほうが、栄養素が多く含まれていることが多いので、旬の食材を取り入れて季節を味わうことをご提案致しました。コロナが今後5類感染症となることから、ますます感染対策が重要になってくることを利用者に引き続き伝えていこうと思います。</p> <p>5、参加者人数: 15名</p>
<p>活動写真</p>	<p>免疫力UP!! 無料相談会</p> <p>日時: 4/11 (火) 9:00~18:00</p> <p>免疫力を一緒に高めませんか?</p> <p>免疫力とは「疫(病気)を免れる力」のことです。</p> <p>インフルエンザ等のウイルスや病原菌など、体にとっての異物が体内に侵入すると免疫システムが働いて、侵入してきた異物から体を守ってくれます。</p> <p>免疫力を高めるために一緒に生活習慣を見直してみませんか? お気軽にご相談ください♪</p> <p>ハーブランド薬局本店</p> <p>免疫力を上げるためにβ-カロテンの多い緑黄色野菜を</p> <p>免疫の最前線である、粘膜や皮膚を丈夫にする働きを持つβ-カロテン。ビタミンC・ビタミンEと並んで3大抗酸化ビタミンと呼ばれ、体の老化を進行させる活性酸素を除去する働きもあります。β-カロテンは必要に応じて体内でビタミンAに変化し、鼻腔や気道の粘膜を強化します。野菜はカロテンの含有量で緑黄色野菜と淡色野菜に分類されますが、免疫力を上げるにはβ-カロテンが多く含まれている、緑黄色野菜がおすすめ。積極的に食事に取り入れ、免疫力をアップさせましょう。</p> <p>今日からやってみよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● にんじんは丸ごと食べよう β-カロテンが豊富なにんじん。葉にもβ-カロテンが含まれ、皮付近には生活習慣病予防に役立つ成分が豊富。油で調理すると吸収率が上がるので、皮や葉ごと油を使った調理と一緒に食べましょう。 ● もう一品追加は緑黄色野菜を 丼物やカレーなどにもう一品加えるなら、キャベツなどの淡色野菜よりもほうれんそうのごまあえなど、緑黄色野菜を使ったメニューにしましょう。免疫力アップになります。 ● 免疫力アップのハーブ、バジル バジルにはβ-カロテンが豊富に含まれています。不足しがちなカルシウムも含み、殺菌効果による免疫力アップも期待できます。