

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 7 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	朝ごはんに関する相談会
開催日	2023 年 4 月 7 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 朝ごはんに関する相談会を行いました</p> <p>3、集客方法 店内外での掲示物による周知、SNS(ホームページ)への掲載</p> <p>4、開催の様子 当日外来にて処方箋を持ってきた方と来局された方を対象に、「朝ごはんから健康習慣」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。</p> <p>1日を気持ちよく過ごせるかどうかの鍵は朝の健康習慣にあります。 朝ごはんを食べると、・集中力アップ・体温を上昇・お通じの改善・肥満予防・睡眠の質改善など嬉しい効果がたくさんあります。</p> <p>朝ごはんは「糖質+たんぱく質」の組み合わせが非常に重要です。たんぱく質は体内時計をリセットし、交感神経を活性化させ、心身を活動状態にします。また、糖質とともに活動のエネルギーとなります。たんぱく質は1食20gを目安に摂ることをめざしましょう。</p> <p>朝ごはんを食べる時の健康ポイントは、・起きて2時間以内に食べる・よく噛んでゆっくり食べる の2点です。朝ごはんを食べるタイミングと食べ方にも気を付けましょう。</p> <p>当日は朝ごはんに関するお悩みとアイデアや朝ごはんにおすすめの商品について相談を行いました。</p> <p>もちり麦、もちり五穀をごはんにまぜて炊くことで手軽に食物繊維やミネラルをプラスできます。朝から野菜の摂取が難しい方には、フルーツ青汁がおすすめです。また、3月発売のマイサイズホールケアシリーズは、たんぱく10g、糖質5g、塩分1gの3つから気になる栄養を選んで温めるだけですぐに食べられるので、朝ごはんだけでなく昼食・夕食にもおすすめです。</p> <p>今後も朝ごはんだけでなく、食事などの悩みについても継続的に支援を行なっていきます。</p> <p>参加人数 59名</p>

活動写真