

# 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 5 月 20 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	ハーブランド薬局セントラルパーク店
店舗住所	千葉県流山市後平井165
催事名	お薬・栄養相談会
開催日	2023 年 5 月 16 日

催事内容	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進</p> <p>2、内容 薬・栄養に関する疑問や悩みに薬剤師・栄養士が回答する</p> <p>3、集客方法 チラシ配布。店舗内外にPOP掲示、声掛けによる告知。</p> <p>4、開催の様子 ・ご相談者: 30代女性 ご相談内容: 夕食後よく胃が痛くなるのですが、どうすれば改善するのでしょうか？</p> <p>・提案内容 食事内容の確認。 食後の焼き芋が大好きでよく食べているとのこと、食物繊維が多く胃の調子が悪い時にはあまりおすすめ出来ないで、どうしても甘いものを食べたい場合はプリンなどの胃の消化にいい食べ物に変更してみるのはいかがでしょうかとご提案しました。</p>
------	---

活動写真	
------	--

### ビタミンAについて

1日に必要のビタミンAの量は、男性 550-900μgRAE、女性 450-700μgRAE、子ども 300-500μgRAEです。

●ビタミンAの役割について  
視力や皮膚の健康維持、ビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぎ、肌荒れを防ぐ働きがあります。また、目の健康維持にも重要な役割を果たしています。

●ビタミンAの不足による影響  
視力低下、皮膚の乾燥、夜盲症、免疫力の低下などが起こります。

●ビタミンAの摂取方法  
動物性食品（レバー、卵黄、魚肝油）や植物性食品（人参、ほうろく、かぼちゃ）から摂取できます。

### ビタミン一覧表

種類	主な働き	多く含む食品	不足による影響
A	視力維持、皮膚の健康維持	レバー、卵黄、魚肝油、人参、ほうろく	夜盲症、皮膚の乾燥
B1	エネルギー代謝	豚肉、魚、大豆、小麦胚芽	脚気、疲労感
B2	エネルギー代謝	豚肉、魚、大豆、小麦胚芽	口角炎、皮膚炎
B6	神経伝達物質の合成	魚、大豆、小麦胚芽	神経障害
C	免疫力向上、抗酸化作用	柑橘系果物、イチゴ、パプリカ	免疫力低下、老化