

# 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 8 月 7 日

|              |   |
|--------------|---|
| <b>申請企業名</b> | ライフエンタープライズ株式会社   |
| <b>開催店舗名</b> | ハーブランド薬局 柏3丁目店  |
| <b>店舗住所</b>  | 千葉県柏市柏3-7-26  |
| <b>催事名</b>   | 時短食事に関する相談会   |
| <b>開催日</b>   | 2023 年 8 月 7 日  |
| <b>催事内容</b>  | <p>1、目的<br/>地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容<br/>時短食事に関する相談会を行いました</p> <p>3、集客方法<br/>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<br/>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、「簡単楽しい夏の元気ごはん」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。<br/>「簡単に」「楽しく」「美味しく」をキーワードに栄養バランスのいい時短元気ごはんを夏を乗り切りましょう。<br/>【簡単元気ごはんの3か条】<br/>1.上手に手間を省く: 冷凍食品や缶詰などを積極的に取り入れて上手に手間を省きましょう。<br/>2.たんぱく質と野菜を意識して摂取: 夏はそうめんやひやむぎなど炭水化物の摂取が多くなる傾向があります。一方でたんぱく質や野菜が不足しがちなので意識的に摂取しましょう。<br/>3.同じ食材ばかりを食べない: 毎食同じ食材だと栄養が偏ってしまいます。様々な食材を取り入れましょう。</p> <p>手間と時間をかけずにバランスの良い食事を作るコツをご紹介します。<br/>●缶詰の活用: 魚の缶詰で簡単に魚を摂取。塩分が多いので食べ過ぎには注意しましょう。アサリ水煮缶は鉄分が豊富です。トマト缶はリコピンが生食用トマトより豊富で、スープやバスタースなど使い方がいろいろ。缶詰は長期保存も可能なので、気に入った缶詰は多めにストックしておきましょう。<br/>●冷凍: きのこは生のまま冷凍することで旨味が増します。青菜類は軽く茹でて小分け冷凍しておくとうべりです。肉や魚の冷凍品を解凍するときは傷みやすいので冷蔵庫で行いましょう。また、市販の冷凍食品やレトルトも活用しましょう。<br/>●ちよい足し食材: 乾物を活用したり、加熱せず食べられるものを常備しておきましょう。練り製品は手軽にたんぱく質を摂取できます。ただし、塩分が多いので注意しましょう。<br/>●便利グッズ活用: 電子レンジや炊飯器、便利グッズを活用し、調理を楽にしましょう。</p> <p>当日は店頭到时短食コーナーを設置し、レトルト食品などの商品の紹介も行いました。<br/>今後も食事の手間に関する悩みだけでなく、食事内容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> |
| <b>活動写真</b>  |   |