

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 11 月 15 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
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7
催事名	冷え性相談会
開催日	2023 年 11 月 15 日
	<p>1、目的: 冷え性対策についての情報提供</p> <p>2、内容: 冷え性対策のための食事とストレッチ中心に資料を用いて情報提供</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: 11月15日に冷え性相談会を実施しました。 お配りしたリーフレットには、冷え性対策として体を温める栄養素、簡単なストレッチについての紹介が記載されています。 体が冷える原因として①服装、②空調、③栄養バランス、④ホルモンの4つが挙げられます。個人差はありますが、このような原因から女性は半数から7割と男性より悩んでいる方が多いとされています。体を温める方法として今回、栄養素、ストレッチを紹介しました。 食事について、体を温める栄養素としてはアリシンやビタミンEがあります。アリシンを多く含む食材としてはねぎ、にら、にんにくなど。ビタミンEを多く含む食材としてはかぼちゃ、ごま、アーモンドなどがあります。また、たんぱく質は熱エネルギー源として重要で、ビタミンB1にはたんぱく質をエネルギーに変えて体温を上昇させる働きがあります。たんぱく質は乳製品、大豆製品に多く含まれ、ビタミンB1は豚肉、レバー、豆類に多く含まれています。 ストレッチについて、ふくらはぎ、寝たまま行える足の指、手のひらのストレッチの3つを紹介しました。 お客様からは手先がしもやけになっているから手のひらのストレッチをやってみますの声が聞かれたり、栄養素の紹介に関しても関心を抱かれた女性の方が多い傾向にありました。</p> <p>5、参加者人数: 10名</p>

活動写真



