

# 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:

2025年1月17日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 下野下古山店	
店舗住所	栃木県下野市下古山88番地9	
催事名	減塩のすすめ	
開催日	2024年9月24日	
催事内容	>現状や目的・考え	塩分の摂取量を減らすことで、高血圧の予防・緩和に役立てていただくことを目的に実施しました。
	>実施内容	社内管理栄養士作成の資料を使い、食品中の食塩量、調味料の食塩1gの目安、おいさを維持しながら徐々に減塩するコツについて説明しました。
	>実施結果・効果	日頃から減塩を意識している方が多かったです。今後の食事に減塩のコツを取り入れていただくことで、塩分の過剰摂取を減らすことができそうだと実感しました。
	>参加者の感想	「塩分は気にかけている。醤油は食卓に置かず、できるだけ使わないようにしている」 「夏の間は梅干しや塩分を摂っていたが、涼しくなってきたので気をつけたい」 「減塩醤油を使ったり、味噌汁はなるべく避けるようにしています」 「そばよりうどんの方が塩分量が多いと知りました」 といったお声をいただきました。
	>課題・改善点	さらに多くの方へ、減塩についてお伝えしていきたいと考えています。
	>今後の活動方針・抱負	関心が高いテーマを設定し、講座を開催していきたいと考えています。
活動写真		