

# 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 1 月 16 日

<b>申請企業名</b>	クラフト株式会社
<b>開催店舗名</b>	さくら薬局内神田店
<b>店舗住所</b>	東京都千代田区内神田2-4-1 神田メディカルビル1階
<b>催事名</b>	千代田区市民講座 AGEs(最終糖化産物)測定会 7月
<b>開催日</b>	2022年7月21日
<b>催事内容</b>	<p>AGEsの増加を予防するため、食事の仕方や食材選びなどを考える機会づくりを目的に開催しました。</p> <p>糖化度チェックシートを用いて15項目のチェックを行ってから、AGEsを測定。AGEs値と糖化年齢を伝え、食べる順番や食材選び、AGEsが多ならない調理方法など抗糖化の習慣をつけるための食生活、生活習慣を説明しました。</p> <p>測定された来局者からは「実年齢よりも若くて良かった」「揚げ物が好きだから、蒸し野菜も積極的に摂っていく」「前回よりも年齢が上がっていたのでこれから食事を見直す」などの感想をいただきました。</p> <p>コロナの感染者が多くなってきたため、チラシ配布は行いましたが積極的な声かけは控えました。今後は早めに告知を行い、近所の方にもう少し声かけするなどして講座を実施していきたいと考えています。</p>
<b>活動写真</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  <div data-bbox="954 1377 1430 1809"> <p><b>千代田区市民講座</b> <b>AGEs(最終糖化産物)測定会</b></p> <p>開催日 令和4年7月21日(木) 時間 10:30~16:00 場所 さくら薬局 内神田店 参加費 無料</p> <p>ご予約不要です。 お気軽にご参加ください。</p> <p><b>AGEsとは?</b> 食事などで過剰に摂取した糖とヒトのカラダを主に構成しているタンパク質が反応することで有害な生体反応を誘起する「最終糖化産物」と呼ばれています。カラダの「目」です。不規則な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEsの体内での蓄積は急激に増加していきます。 AGEsを測ってみませんか?</p> <p>お問合せ先 さくら薬局 内神田店 電話 03-5222-5225 住所 東京都千代田区神田2-4-1 神田メディカルビル1F</p> </div> </div>