

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: 2022 年 10 月 15 日

申請企業名	有限会社ホウライ
開催店舗名	ハヤカワ調剤薬局
店舗住所	新潟県糸魚川市大字西谷内74番地8号
催事名	糖尿病ってどんな病気？ 食事・運動のポイント
開催日	2022 年 9 月 28 日
催事内容	<p>成人の5人に1人が糖尿病または予備軍と言われております。食欲の秋です！この地域は新米のシーズンにて食べ過ぎが気になるとの声も多いです。今回は生活習慣の改善、食事・運動のポイントをアドバイスさせて頂きました。BMIの計算も実施しました！食事は腹八分目、脂肪は控えめ、食物繊維を多く含む食品を摂る、3食規則正しく、ゆっくりとよく噛んで食べる事！早食いの方が多く結果でした。日常生活の中で意識して取り組みましょう！</p>
活動写真	 