



# 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: 2024 年 1 月 20 日

|       |   |
|-------|---|
| 申請企業名 | ファーマライズ株式会社   |
| 開催店舗名 | トリム薬局白根大通店  |
| 店舗住所  | 新潟県新潟市南区鷺ノ木新田字諏訪木島5723-3  |
| 催事名   | ベジチェック体験会   |
| 開催日   | 2024 年 1 月 19 日   |
| 催事内容  | トリム薬局白根大通店にて、健康イベントを行いました。手の色素をセンサーで測定し、野菜摂取量を推定できるベジチェックという機械を用いて患者様の野菜摂取量を測り、その結果に対し食事のアドバイスをさせていただきました。具体的には、不足している野菜の量がどのくらいか、どのように野菜を食べればよいのかなどについてお話させていただきました。患者様が野菜を食べる意識を高めるきっかけになればと思います。 |

|      |   |
|------|---|
| 活動写真 |    |
|      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・不足している野菜はどのくらいか<br/>→両掌1杯が生野菜120～150g、片手1杯が加熱後の野菜120～150gに当たることを利用して説明</li> <li>・野菜ジュースや青汁でも健康効果はあるのか<br/>→野菜ジュースや青汁では食物繊維が取れないなどの問題があるが、忙しい方や自分では料理はしませんが野菜をプラスしたい方には飲んでいただいても良い</li> <li>・淡色野菜だけでなく、緑黄色野菜もとったほうがよいのか<br/>→それぞれに多く含まれる栄養が違っているのでどちらも食事に取り入れることを意識すると良い</li> <li>・どんな料理だと野菜が食べやすいか<br/>→加熱した方がかさが減って食べやすいので冬の時期であれば鍋や汁物にいれるなどがおすすめなどお話しさせていただきました。</li> </ul> |