



# 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 11 月 10 日

<b>申請企業名</b>	株式会社 なの花中部
<b>開催店舗名</b>	なの花薬局名古屋植田店
<b>店舗住所</b>	愛知県名古屋市長白区元植田2丁目2314番地2
<b>催事名</b>	からだPLUSの日
<b>開催日</b>	2022 年 9 月 29 日
<b>催事内容</b>	<p>なの花薬局では患者様一人ひとりに寄り添う地域薬局として、地域の皆様の健康をサポートするため薬剤師による健康相談や管理栄養士による栄養相談を行っています。</p> <p>なの花薬局名古屋植田店にて9月29日(木)に「からだPLUSの日」を実施しました。からだPLUSの日では、患者様の食事・生活に役立つ情報を提供しています。7月から9月までを「あぶらについて知ろう月間」とし、あぶらについて詳しく啓発していきます。今回は「あぶらの種類や特徴」や「あぶらの上手なとり入れ方」についてまとめた資料と、アマニ油を使った「豆苗ときのこのナムル」のレシピを配布しました。</p> <p>また、情報提供ボードには「あぶらのとり方」を掲載しました。あぶらは量と質が大事です。1日の総エネルギーの20~30%となるように摂取しましょう。調理に使用する油は1日大さじ1~2杯が目分量となります。適切に摂取できるようにお声掛けしていきたいと思います。</p> <p>えごま油や亜麻仁油をすでに使っている方や、できるだけベーコンやバター、生クリームは食べないようにしている方、あぶらを気にされている患者様が多かったです。飽和脂肪酸:不飽和脂肪酸=3:7の割合で油が必要な事をお話ししました。</p> <p>今後も地域住民の皆様が気軽に健康について相談ができる薬局を目指して、地域に貢献できる取り組みを実施して参ります。</p>
<b>活動写真</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>