

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 2 月 9 日

申請企業名	株式会社 なの花中部
開催店舗名	なの花薬局日永西店
店舗住所	三重県四日市市日永西5丁目523番地
催事名	からだPLUSの日
開催日	2023 年 6 月 17 日
催事内容	<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>なの花薬局日永西店にて6月17日(土)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。</p> <p>4月～6月は「野菜を食べよう月間」とし、野菜のちからについて詳しく啓発していきます。今回は「バランスよく食べる」や「野菜の1日の目標量」についてまとめた資料と「きのことたっぷり野菜のドライカレー」のレシピを配布しました。</p> <p>また、情報提供ボードには「野菜のとり方」を掲載しました。</p> <p>野菜の目標量を生野菜だけで摂取するのはかさが多く難しいため、加熱調理をしてかさを減らすことが野菜をたくさん食べるコツです。野菜には体の調子を整える他に、生活習慣病やがんの予防、ダイエットの強い味方です。おいしくたくさん食べられるようにアドバイスしていきたいです。</p> <p>便秘でお悩みの患者様に、食物繊維についてのお話しをしました。よくサラダになるようなレタスなどだけでなく、海藻類やねばねばした野菜なども食べて頂くようおすすめしました。</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>
活動写真	 