

# 活動報告(19)

たんぽぽ薬局

## ◇第5回食事講習会&健康相談会◇

6月24日(水)健康相談会を開催しました。  
今回は「さらばメタボリックシンドローム～アルコールと  
カロリーを正しく理解しよう～」というテーマで  
お話をさせていただきました。  
6名の方にご参加いただき、一人ひとりとの  
対話を中心にすすめさせていただきました。



講演の様子

はじめに管理薬剤師より、  
メタボリックシンドロームの診断基準や、  
お薬とアルコールの関係をお話しました。



菓子パンや缶ビールを  
用いたカロリークイズ

続いて、管理栄養士より  
お菓子やアルコールのカロリーについて  
クイズを行いました。

\* お菓子のカロリークイズ  
カロリーが一番高いのは？  
(正解が一番下をご覧ください)  
1 あめ玉7個    2 大福1つ  
3 かりんとう4本    4 塩せんべい3枚  
5 パナナ1本



菓子パンのカロリー

菓子パンを選ぶ時に注意することは？  
油と砂糖を使ったものは高カロリーです。



アルコールのカロリー

缶ビールの表示を確認して  
上手に選びましょう。  
プリン体カット、カロリーカットの商品も  
あります。



薬と食事のはなし

健康相談会の後も、  
お薬と食事に関するご相談を  
たくさんいただきました。

今後も分かりやすく、楽しい健康相談会を開催したいと思っております。  
ご希望のテーマなどがありましたらお知らせください。

クイズの答え(正解は・・・大福1個です。235kcal)