

活動報告(9)

たんぽぽ薬局 食事講習会 & 健康相談会

4月18日(水)たんぽぽ薬局にて「食事講習会及び健康相談会」を開催いたしました。

5名の方にご参加いただき、クイズや試食会などを通して「メタボリックシンドローム」に関する理解を深めていただきました。

小人数形式のため、ご参加者同士もお話しがはずみ、和やかな雰囲気の中で講習会を進めることができました。



弊社社長よりのご挨拶「医食は同源です」



栄養士よりのご挨拶「野菜をたくさん食べましょう」



◎食事講習会の様子

メタボリックシンドロームとは…？クイズ形式でおさらいです。

あなたの食事の「クセ」をチェックしてみましょう。

お菓子を手放せない！など思い当たるふしはありませんか？

◎お砂糖の量は？

ドラ焼きに入っている砂糖の量を知っていますか？

正解はなんと角砂糖約10個分…実際の量を見てもらいました。

(ドラ焼きの上にマウスを重ねてください)

◎食事バランスガイドをご存知ですか？

フードモデルを使って1日3食分、バランスの良い献立を作ってみましょう。

(バランスガイドについては[こちらをご覧ください。](#))





管理薬剤師より 感謝のご挨拶

◎健康相談会

□あなたの腹囲は大丈夫？

男性用、女性用の「メタボチェックリボン」で簡単チェック。「メタボではなかったかな？」

□試食コーナー

野菜をいっぱい食べられるように簡単手作りドレッシング を3種類ご用意しました。
「お味はいかがでしたでしょうか？」

□相談コーナー

お薬に関するご相談は薬剤師が、食事に関するご相談 は栄養士がお受けいたしました。

□次回以降は「減塩のための調理の工夫」、「糖尿病のお食事」などをテーマとしたお話しにしたいと思います。ご関心をお持ちの方はぜひご参加ください。

□当社では、このように薬剤師と栄養士によるお食事講習会や健康相談会を当社内に限らず、地域の皆様を対象として開催させていただきたいと願っております。

町内会様を始め、老人会様、子供会様などご要望に応じた内容で行わせていただきます。どうぞお問合せください。