

中島社長、「サプリメントについて」講演

去る2月25日、豊野公民館において、豊野町住民自治協議会女性部会・豊野町公民館共催による「サプリメントについて」の講習会が開催されました。この会に中島社長が招かれ、約70人の出席者を前に、2時間にわたり、以下の5項目について講演しました。

- 1 健康食品(サプリメント)とは？
- 2 サプリメントと医薬品の違い
- 3 サプリメント使用上の注意点
- 4 賢いサプリメントの選び方
- 5 代表的なサプリメント

中島社長は、健康の保持・増進の基本には「健全な食生活」「適度な運動」「適度な休養」のバランスが重要で、サプリメントはその補助として活用して欲しいと指摘しました。

とてもわかりやすく説明していたことと併せ、日々の薬局業務の上でもよくある質問をまとめたQ&Aが好評でした。参加者からは「健康食品がよくわかるようになった」「今飲んでいる健康食品について今度是非相談し

たい」「これからのサプリメントの選び方に役立つ」等のご意見をいただきました。

中島社長は、最後に、これからの健康食品・医薬品の選択、健康づくりのきっかけになればと締めくくりました。

