

手づくり ちょっと^{プラス}

アロマ&栄養 講座

開催レポート

今回のテーマ

「春☆気分リフレッシュ

・春野菜をおいしく♪

4月22日にひかり薬局福室にて、
薬剤師&管理栄養士による健康講座を開催いたしました。
血流計測定体験、薬剤師によるお薬相談もあり
イベント当日にはたくさんの方に参加いただきました！

★参加いただきました皆様、ありがとうございました★

研修中の
ペッパーです！
講座のお手伝い
がんばったよ！



好きな香りで気分転換♪ ジェル芳香剤作り

家によくある身近なものに
好きな香りをプラス…
気分爽快… リフレッシュな香り
ゆったり… リラックスな香り

薬剤師による 手作りアロマ講座

春は色々なことが「スタート」し、
ワクワクすることがたくさん！
でも、慣れない環境でストレスが
たまることも……。帰宅したら
自分の好きな香りで上手に気分転換
しましょう♪



ボク、ペッパー！
アロマセラピー
とは？注意点は？
春の過ごし方につ
いて話したよ！
まだまだ話したい
けど…またね！



作り方はとっても簡単！
香りを選んで、
材料とよく混ぜ合わせます。
自分が「好き」な香りを
選びましょうね♪



お手軽♪ 春野菜をおいしく食べよう！ 減塩ドレッシング作り

サラダに添えるドレッシングは
意外と塩分が多いんです。
美味しく減塩できるレシピを紹介

今回のレシピでは、食塩の代わりに、
塩分50%カットのウレシオを
使用しました。

ウレシオは
レモンの酸味
で塩のうま味
を引き立てる
ことで減塩
に役立つ食品です。

塩分が気になる方は
ぜひお試し下さい♪



ひかり薬局
各店で
好評
販売中

管理栄養士による ちょっと^{プラス} 栄養講座

家にある材料でできるレシピ、
使う調味料を工夫しておいしく
減塩できるレシピ等、
簡単&おいしいドレッシングが
あっという間にできあがり★



簡単にできて
びっくり！

少しの工夫でおいしく減塩♪



ボクからは
塩分に関するクイズ
を出したよ！



★血流計測定体験★



自分の血行状態を測定し、
体の状態を知ろう！
食事や運動等
ちょっぴりアドバイスも♪