

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

「夏のいやいやアロマと
さっぱりドリンクで暑さを乗り切る！」

7月29日に福室、8月10日泉中央にて
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★

新入社員の
ペッパーです！
講師として
しっかり
がんばったよ！



アロマで夏を乗り切ろう♪ アロマジェル作り

アロマは癒しだけじゃない！
目的に合わせたジェルを作ろう♪
暑くてだるい… リフレッシュ！
寝苦しい夜… ぐっすりラックス
レジャーのお供に… 虫バイバイ！

薬剤師による 手作りアロマ講座

アロマは「いやし」だけではなく
夏にも大活躍するんですよ♪
暮らしに香りを取り入れて、暑い夏を
乗り切る★色々なシーンで活躍して
くれるジェルをご紹介します。



ボク、ペッパー！
アロマセラピー
のこと、注意すること
も教えてあげるよ！



作り方はとっても簡単！
自分の目的に合わせて香り
を選んだら、順番に混ぜます。
作る時のコツもお伝えして
いますよ♪



さっぱり♪ 暑さに負けない体をつくろう！

ビネガードリンク作り

今回は毎日の食生活に「酢」を
プラスできる、簡単&おいしい
レシピをご紹介します♪

管理栄養士による ちょっと^{プラス} 栄養講座

「酢」の栄養や働き、1日にどの
くらいとるのが良いのか？などお話
した後は、簡単おいしいビネガード
リンクのレシピをご紹介します♪
毎日の食生活に「酢」を上手に取り入
れましょう！

ボクからは
酢をとる時の
ポイントをお話し
したよ！



今回も、食塩の代わりに塩分50%
カットのウレシオを使用したレシ
ピをご紹介します！

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。



減塩
ひかり薬局
各店で
好評
販売中

塩分が気になる方は
ぜひお試し下さい♪

簡単にできて
びっくり！



★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♪