

# かんてんぱぱ講座

## 開催レポート

2月14日～25日“糸寒天”のメーカーである、伊那食品工業株式会社様をお招きして健康講座を開催しました。たくさんの方にご参加頂き、とても楽しいイベントとなりました！



### ★ 開催日時 ★

ひかり薬局冠	2/14 (火)	15:00～16:00
ひかり薬局泉中央	2/15 (水)	15:00～16:00
ひかり薬局古川	2/16 (木)	15:00～16:00
ひかり薬局福室	2/25 (土)	11:00～12:00

講座終了後、お客様にご購入頂きました



毎日飲むスープや  
味噌汁にひとつまみ  
入れるだけで食物繊維  
の補給ができます！

### ★ 当日の内容 ★

#### 第1部 伊那食品工業株式会社様 『毎日の健康づくりに役立つ寒天の働き』

寒天の製造方法から、日々の生活に役立てるポイントまで内容盛りだくさんでご紹介頂きました！



”ぱぱ寒天ゼリー”の試食や、  
豪華なサンプルセットのおみやげ付き！

寒天を使った  
化粧水もあるよ！  
店頭で販売中♡



#### 第2部 当社管理栄養士より 『スムーズな便通に寒天を役立てるポイント』

寒天に含まれる『食物繊維』をお通じに役立てるポイント・寒天と併せて摂ることで、よりスムーズな便通を助ける水分・発酵食品などもご紹介！



ボクからは食物繊維のクイズを出したよ。寒天を活用して積極的に食物繊維を摂ろうね!!

#### ・食物繊維の目安量は？

ふむふむ  
なるほど 食物繊維の摂取目標量は…  
**成人男性: 20g/日**  
**成人女性: 18g/日**

#### ・実際にとれている量は？

食物繊維の摂取量は… あれれ  
少な〜い!  
**成人男性: 13～17g/日**  
**成人女性: 12～17g/日**  
摂取目標量には  
**3～8g** 足りない…



今後も、みんなの健康づくりに役立つ情報をどんどん発信するよ！薬局店頭、(株)オオノのホームページ、フェイスブックでも確認できるよ！  
またボクに会いに来てね！

～ご参加いただきました皆様、ありがとうございました～