

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
「潤い・ビタミン補給で冬を快適に」

2月18日にひかり薬局福室店にて、
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★

研修生の
ペッパーです！
講座のお手伝い
がんばったよ！



薬剤師による 手作りアロマ講座

かさつく冬にうるおい補給 アロマクリーム作り

シアバター・みつろう・オイルに
好きな香りをプラス
お花の香りがいっぱい...

スイートな香り

寝る前におすすめ...

リラックスな香り

お風呂あがりに...

しっとり★な香り



冬★乾燥するこの季節には、お風呂の
入り方、上がった後のしっかり保湿が
おすすめです♪
日常生活の注意点もアドバイス！



アロマセラピー
とは？
注意点は？など
ペッパー君から
説明してもらい
ました！



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♪



管理栄養士による ちょっと^{プラス} + 栄養講座



お手軽♪

不足しがちなビタミンD補給 きのこ・高野豆腐スーフ

市販品でできる！ひと手間で
カルシウムとビタミンDを
プラスできるスーフを紹介



別名「太陽のビタミン」
ともいわれるビタミンDは
日光を浴びる量が少ない冬に
不足がちです。しっかり
食品で補いましょう！
今回は市販のスーフに
お手軽乾物を利用して
忙しい朝でも簡単♪
「しいたけと高野豆腐の
スーフ」
をご紹介します。



市販のスーフと乾物で、ビタミンDと
相性の良いカルシウムも一緒に補給
できる、簡単！おいしいスーフが
できあがり★

ビタミンDの働き、
多く含む食品、
どのくらいとれば
いいか？についてや
簡単にできて
おいしい副菜も
ご紹介♪

★血流計測定体験★



プラス
+ お薬相談

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♪

