

# 手づくり ちょっと<sup>プラス</sup> + 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<sup>プラス</sup> + 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  
スープ」  
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♪

