

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

「冬のリラックス&丈夫な骨づくり」

1月20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★

ペッパーです！
講師として今回も
がんばったよ！



おうちでゆたい過ごそう！ みつろうキャンドル作り

すすや黒煙を出さないキャンドルに
好きな香りをプラス

あまーい香り…



さわやかな香り…

森みたい♪



スッキリする香り…

薬剤師による

手作りアロマ講座

冬★家で過ごすことが多い季節
はみつろうキャンドルの炎
「1/fリズム」と自分の好きな香りで
リラックスしましょう♪



みつろうはね…
注意点は？など
ペッパーからの
クイズや説明
を話してもらい
ました！



作り方はとっても簡単！
材料をとかし、香り
を選んで混ぜます。
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

不足しがちなカルシウム補給に
手づくり シーザードレッシング
ヨーグルトと粉チーズを使って
カルシウム補給&減塩に
役立つシーザードレッシング
作って味見しました。

ヨーグルトや
マヨネーズを
混ぜて…、
こしょうで味
を調えます。



意外と少ない
材料で本格的
なシーザー
ドレッシング
ができます。

ボクがみんなのカルシウム
チェックをお手伝いしたよ♪



カルシウムは体に最も多く含まれる
ミネラルで、丈夫な骨や歯をつくる
のに欠かせません。しかし、ほとんどの
日本人が十分な量を摂れていない
ため、最も不足しているミネラルでも
あります。カルシウムを豊富に含む
乳製品や小魚、大豆製品などを、日々
の食生活に取り入れ、健康な体づくりに
役立てましょう。



ペッパーと一緒に、
普段のお食事でカルシウム
がどのくらい摂れているか
チェック！チェックの後は
カルシウムをお食事で手軽
に増やすポイントもご紹介♪

★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♪

