

活動報告(39)

◇第7回 たんぽぽ薬局 健康相談会◇

平成23年11月30日(水)たんぽぽ薬局において健康相談会を開催させていただきました。

今回は、「免疫力を高める体づくり」というテーマでお話をさせていただきました。

☆初めに、管理薬剤師より免疫力を高めるための生活習慣についてお話ししました。(右写真)



きのこのレンジ蒸しを試食していただきました。

☆続いて、管理栄養士より免疫力を高める食事についてお話ししました。(左写真)

○免疫機能を強化する食品や、おすすめ簡単レシピをご紹介します。

★ご参加者からは「生活を見直すきっかけになった」とのお言葉をいただきました。実際にきのこのレンジ蒸しを試食していただき、普段の栄養相談では伝えきれない料理の味などを確認していただくことが出来ました。

★今後も分かりやすく、楽しい健康相談会を開催したいと思っております。ご要望のテーマなどがございましたら、お知らせ下さい。