

オリーブ薬局 料理教室

平成 28 年 1 月 20 日（水）潟上市追分西西集会所でヘルシーなおやつをつくる料理教室を開催いたしました。14 名の方にご参加いただきました。

【白玉のデザート おとうふクリーム添え】

豆腐入りのもちもち白玉を、豆腐で作ったカロリー控えめのクリームで頂きます。豆腐に含まれる大豆イソフラボンは、コレステロール代謝や骨の健康、美しい肌を保つのに役立つといわれ、女性に嬉しい成分です。

【にんじんチーズケーキ】

通常のチーズケーキに使用されるクリームチーズの代わりにスライスチーズとヨーグルトを使用し、カロリーを抑えました。にんじんには抗酸化作用のあるカロテン、チーズとヨーグルトには骨の健康維持に必要なカルシウムが含まれているため、栄養満点なおやつです。



【シナプソロジー体験】

調理終了後、脳を活性化し、健康や若さを保つ効果が期待される

『シナプソロジー』の体験を行いました。薬局のスタッフがインストラクターを勤めました。

今後も皆様の健康に役立つようなイベントを開催したいと思います。ご要望のテーマなどがありましたら、どうぞスタッフまでお声かけ下さい。

お薬のことや健康について気になることがありましたら、ぜひお気軽に薬局へお越しください。