

◇第 6 回『 オリーブ薬局 健康相談会 』◇
平成 28 年 8 月 17 日（水） 健康相談会を開催しました。
8 名の方に参加していただきました。
薬剤師、管理栄養士・栄養士が相談に応じました。

○試食品

【米糶からつくった甘酒、甘酒豆乳ブレンド】

飲む点滴と称されるほど栄養豊富な甘酒。今回は米糶から作られたアルコール 0%の甘酒をご用意しました。自然な甘みでとても飲みやすいと好評でした。

【アマニ油入りドレッシング】

必須脂肪酸であるオメガ3が含まれるアマニ油。手軽に食事に取り入れられるドレッシングをご用意しました。さっぱりとしたうま味がサラダやお浸し、冷奴などにもおすすめです。



○ボディーチェッカーによる血管年齢の計測

見た目ではわからない血管年齢とストレス度を知ることができるということで、毎年、ボディーチェッカー測定は盛況です。

血管年齢が若い方は普段から食生活や運動に気を遣っているとのことで、これからの健康づくりの励みになると喜んでいただきました。



この健康相談会が、少しでも皆様の健康づくりのきっかけになれば、うれしく思います。

また機会がありましたら相談会を実施したいと思っております。

参加して下さった皆様ありがとうございました。