

◇第1回『 ラベンダー薬局 健康相談会 』◇  
平成28年11月5日(土) 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】

米糶から作られたアルコール0%、無加糖の甘酒です。お米の自然な甘さが好評で、無加糖ということに驚かれる方もいらっしゃいました。

##### 【アマニ油入りドレッシング】

オメガ3が豊富なアマニ油を使用したドレッシングをご用意しました。今回は海藻サラダにかけて召し上がっていただきました。さっぱりとしておいしいと好評でした。

##### 【養命酒製造の黒酢】

黒酢は食酢の中でもアミノ酸含有量が多く、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。今回は炭酸水と割って試飲していただきました。  
養命酒製造の黒酢はりんご果汁をブレンドしているので、すっきりとした甘さで飲みやすいのが特徴です。

#### ○ポディーチェッカーによる血管年齢の計測

ポディーチェッカーを使用し血管年齢やストレス度などを測定しました。  
測定結果を踏まえて薬剤師・栄養士が健康相談を行いました。

今回ラベンダー薬局で初めての健康相談会でしたが、8名の方にご参加いただけました。今日は色々お話しができて楽しかったとの言葉をいただけて、大変嬉しく思っております。

また皆様に喜んでいただけるような健康相談会を開催していきたいと思っております。

ご要望のテーマなどございましたら、お気軽にスタッフにお知らせください。

貴重なご意見お待ちしております。

参加して下さった皆様ありがとうございました。

