

太平調剤薬局

次回、4月9日
に開催します!!

第1回 健康フェアを 3月5日(火)に開催しました



薬剤師 加藤

第一回 健康フェアに28名の方が参加していただきました。体成分分析器で測定、管理栄養士さんのアドバイス、良質なタンパク質を含む茶碗蒸し、アミノ酸のゼリーの試食と
なごやかなひと時を共有させていただき、皆様笑顔で帰られました。イベントの継続、そして健康の情報発信ができる薬局磨きを頑張りたいと思います。

参加者の皆様を体成分分析器にて体重、体脂肪率や筋肉量を測定し、結果についてアドバイスさせていただきました。



体成分分析器

測定時間は**約1分**♪
お手軽に測定できます!



これでいいですか?



筋肉量が少ない方は、今の食生活の中でタンパク質が足りていないかもしれません。筋肉のもととなるタンパク質を多く含む食品を食べて、無理のない範囲で筋トレしましょう!

次回もお待ちしています♪ 管理栄養士 川岸