



# 健康セミナーを行いました



9月9日（金）にえるむ薬局、富丘調剤薬局、南本通調剤薬局の3薬局合同で管理栄養士による健康セミナーを行いました。

今回のテーマは「いつも飲んでいる飲み物に入っている砂糖の量を見てみよう」です。実際にペットボトルでどのくらい砂糖が入っているのか分かるよう、ペットボトルの模型を用意しました。500ml 1本に20g以上の糖類が入っている炭酸飲料もあり、「こんなに入っているの？」と皆さん驚かれていました。今後飲み物を選ぶ際に思い出して頂けたら嬉しいです。

1時間30分という短い時間ではありましたが、多くの方とお話しすることができました。ご来局頂いた皆さんありがとうございました。

2022年9月9日 えるむ薬局

**楽しいプレゼントあり!**

Vol.26

健康  
セミナー

3薬局合同

えるむ薬局/富丘調剤薬局/南本通調剤薬局

参加  
無料

令和4年9月9日(金)  
15時00分~16時30分

in えるむ薬局

～ いつも飲んでいる飲み物に入っている砂糖の量を見てみよう ～

本通調剤薬局グループ 管理栄養士 栗岡 美紅

まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか？  
暑い日には喉越しの良い冷たいジュース、炭酸飲料をつい手に取りがちですがその飲み物にはどのくらい砂糖が入っているか考えたことはありますか？  
気付かないうちに糖分を取っているかもしれません。  
＜“カロリーゼロ”って本当にゼロ？＞  
＜“そのお水”、“フレーバー”が付いていませんか？＞  
実際に目で見て、飲み物の糖分について考えてみましょう！  
食事や健康についてお悩みの方もぜひお気軽にお立ち寄りください。

記

9月9日(金) 15時00分～16時30分

1-19

大塚眼科  
病院

北海道大学  
病院