

2月のテーマは「減塩」

健康料理教室

現在の私たちの食生活では、全く塩分を摂取しない生活は難しいかもしれませんが、様々な生活習慣病予防のために、減塩のポイントを学び1日6g未満の塩分摂取を目指して、減塩生活を定行していきましょう。

- * * * * *
- 日時：① 2月4日(水) ② 2月5日(木) ③ 2月6日(金)
 ④ 2月10日(火) ⑤ 2月13日(金) ⑥ 2月17日(火)
 ⑦ 2月18日(水) ⑧ 2月24日(火) ⑨ 2月25日(水)
 ⑩ 2月26日(木) ⑪ 2月21日(土)

10時～12時頃まで
 場所：あんず薬局2階キッチン
 対象人数：1回6名まで
 参加費：1回300円
 持参する物：エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
 お申し込みは、あんず薬局で受け付けています。電話でもかまいません。

土曜日も行っています。平日お仕事の方など、ぜひご参加下さい。また、料理教室後にお薬相談を受け付けています。前日までにご予約下さい。

(0895)25-3311

毎回のメニューを作ります。

青じそ
ドレッシング
サラダ



おさつ
ヨーグルト和え



手羽先の
あじ煮

