

6月のテーマは『コレステロール 中性脂肪』

健康料理教室

食べすぎ、飲みすぎはもろろん、肉や炭水化物、油、この料理に偏ると食事になっいませんか？コレステロールや中性脂肪が高い状態を放置しておくと、動脈硬化が進行しやすくなります。この機会に一緒に見直していきましょう。

- 日時：① 6月3日(水) ② 6月4日(木) ③ 6月5日(金)
 ④ 6月11日(木) ⑤ 6月12日(金) ⑥ 6月16日(火)
 ⑦ 6月17日(水) ⑧ 6月18日(木) ⑨ 6月23日(火)
 ⑩ 6月24日(水) ⑪ 6月26日(金) ⑫ 6月13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。

土曜日も行います。平日お仕事の方など、ぜひご参加下さい。

※料理教室後にお薬相談も行っています。ご希望の方は前日までにご予約下さい。

→ (0895) 25-3311

※毎回このメニューを作ります。

ヒリ干し
大根のサラダ



あじの香草焼き

きのこの香り和え

