

健康料理教室



6月のテーマ『血液サラサラ』

強い血管を作るために大切なのは、どんな食材をどのように食べるかが大切です。塩分や糖分、脂質のとり過ぎは、血管を老化させる原因になります。血管に良い食事を一緒に勉強しましょう。

日時 ①6月17日(土) ②6月21日(水)

③6月23日(金) ④6月27日(火)

④希望日・人数(2~6名)相談に応じます

時間 10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前)

参加費 300円

人数 1回6名まで

申し込み いちよう薬局までお電話ください

(089)994-8881 管理栄養士 牧野

持ち物 エフロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



❖ ❖ ❖ メニュー ❖ ❖ ❖

鱈のチーズ入みつみれ焼き



モロヘイヤの卵炒め



粕汁



いちよう薬局では管理栄養士による**無料栄養相談**を行っています。

普段のお食事のこと、気になること、何でもご相談ください。



覚ファーマシー株式会社

いちよう薬局

TEL(089)994-8881

(日赤病院前)