

2月のテーマは「コレステロール 中性脂肪」

健康料理教室

LDLコレステロール(悪玉コレステロール)や中性脂肪の値が高い状態を脂質異常症といいます。自覚症状がなくても、血管を傷つけたり、血流が悪くなったりし、動脈硬化が進行しやすくなります。この機会に食生活の見直しと一緒にしませんか？

- 日時：① 2月4日(木) ② 2月5日(金) ③ 2月9日(火)
 ④ 2月10日(水) ⑤ 2月16日(火) ⑥ 2月17日(水)
 ⑦ 2月19日(金) ⑧ 2月23日(火) ⑨ 2月24日(水)
 ⑩ 2月25日(木) ⑪ 2月6日(土)

10時～12時30分頃まで
 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！ぜひ参加下さい！＊
 お菜相談も受け付けています。
 前日までにご予約下さい。

※毎回このメニューを作ります。

切り昆布の煮物



水菜ときのこの
 わさび醤油和え

魚の野菜あんかけ

