

健康料理教室



2月のテーマ「コレステロール・中性脂肪」

血液中にコレステロールや中性脂肪が多いと、血管はドロドロの状態になり、動脈硬化を促進します。心筋梗塞や脳梗塞など、生活習慣病を予防するために食事や、生活習慣を一緒に勉強しましょう。

日時 ①2月18日(木) ②2月24日(水)

③2月20日(土) ←土曜日も始めました！

10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前) 2F キッチン

人数 1回6名

参加費 300円

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 ❖ ❖ ❖

さばの白菜煮



クルミ入りほうれん草の厚揚げ和え



南瓜と大豆の甘辛炒め



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

(日赤病院前)

TEL (089) 994-8881

❖お薬相談も受け付けています。お気軽にご相談ください❖