

3月のテーマは「減塩」 健康料理教室

高血圧対策には、食生活をはじめとした生活改善が必須です。

食事で大切なのは、減塩です。薄味の料理は最初はもの足りなく感じますが、様々は工夫でおいしく食べられます。一緒に調理勉強して、減塩を始めませんか？

日時：① 3月3日(木) ② 3月4日(金) ③ 3月8日(火)

④ 3月9日(水) ⑤ 3月10日(木) ⑥ 3月11日(金)

⑦ 3月23日(水) ⑧ 3月25日(金) ⑨ 3月29日(火)

⑩ 3月5日(土)

土曜日も行っています。

ぜひ、ご参加下さい！

また、お薬相談も受け付けています。

前日までにご希望の方は、ご予約下さい。

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 → (0895)25-3311

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。

※毎回このメニューを1作ります。

レタスと
キウイのサラダ



さつまいもと
りんごの甘煮



鶏肉のマリネ

