**![C:\Users\icyou-n\Desktop\イラスト\fruits_basket[1].png]()健康料理教室**

５月のテーマ　『抗酸化食』

抗酸化力とは、紫外線やストレス、農薬などさまざまな要因で増える活性酸素を抑える力のことです。

活性酸素は体のさびや老化の原因になるので、抗酸化作用のある食品を一緒に勉強しましょう。

日時　　 ①５月１９日（木）　 ②５月２１日(土）

③５月２５日（水）　　　④５月２７日（金）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　１０：３０～１２：３０

![C:\Users\icyou-n\Desktop\イラスト\cooking_mama[1].png]()場所　　　　いちょう薬局(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　　いちょ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　　　エプロン　・　三角巾　・　ハンドタオル　・　筆記用具

✿　✿　✿　メニュー　✿　✿　✿

　　　　ﾎﾞﾝｺﾞﾚﾛｯｿ（あさりのﾄﾏﾄﾊﾟｽﾀ） 　　ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのｻﾗﾀﾞ　 　　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽのﾖｰｸﾞﾙﾄﾑｰｽ



****いちょ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、**

**いちょう薬局**

**何でもご相談ください。**

**（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✿