

# 7月のテーマは「糖尿病」 健康料理教室

食生活の乱れや運動不足、特に血糖値を下げてくれるホルモンの作用が不十分だったりして、血液中の糖が多くなり過ぎて状態を糖尿病といいます。

そのまま放置すれば、小さな血管だけでなく、大きな血管にもダメージを与えてしまいます。食生活の改善など、できることから始め、血糖値の改善、維持、予防をしていきましょう。

- 日時: ① 7月5日(火) ② 7月7日(木) ③ 7月8日(金)  
 ④ 7月12日(火) ⑤ 7月13日(水) ⑥ 7月14日(木)  
 ⑦ 7月20日(水) ⑧ 7月21日(木) ⑨ 7月26日(火)  
 ⑩ 7月27日(水) ⑪ 7月29日(金) ⑫ 7月16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 → (0895)25-3311

お申し込みはあんず薬局で受け付けています。お電話でもかまいません。

※材料準備の都合のため、キャンセルによる返金はご予約日前日の午前中までとなります。

土曜日も行っています。ぜひ参加下さい。

お来相談も受け付けています。

ご希望の方は前日までにご予約下さい。

※毎回このメニューを作ります。

夏野菜の  
青じそマリネ



糸内豆そば

せん切り野菜の  
おがかとろえ

