

健康料理教室



2月のテーマ 『減塩食』

血圧上昇の予防や腎臓への負担を減らすために、減塩はとても大切です。
減塩食は難しいし、美味しくないとの意見が多いですが、減塩のコツを一緒に勉強しましょう。

- 日時 ①2月16日(木) ②2月18日(土)
③2月22日(水) ④2月24日(金)
④希望日・人数(2~6名)相談に応じます

時間 10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前)

参加費 300円

人数 1回6名まで

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 ❖ ❖ ❖

ぶいの大葉ごま味噌焼き



きのこ海藻のマリネ



大豆とひじきのサラダ



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

TEL(089)994-8881

(日赤病院前)