

# 健康料理教室

## 4月のテーマ『ストレス対策食』

日々の生活の中で、ストレスを感じることはありませんか？実は、ストレスと栄養は密接な関係があります。脳内神経伝達物質は栄養から作られています。一緒に必要な栄養素を学びましょう。

- 日時 ①4月18日(火) ②4月20日(木)  
③4月22日(土) ④4月26日(水)  
⑤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 ❖ ❖ ❖

蒸し鶏のねぎソースかけ



桜えびの炒め物



アザリ缶の豆乳スープ



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)