

健康料理教室



9月のテーマ 『糖尿病食』

血糖値が高いとき、どのような食事をしていますか？糖質を減らすことは大事ですが、カロリー制限をして、必要な栄養素まで不足することがあります。糖尿病の食事について一緒に勉強しましょう。

日時 ①9月16日（土） ②9月20日（水）

③9月22日（金） ④9月26日（火）

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 エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



❀ ❀ ❀ ❀ メニュー ❀ ❀ ❀ ❀

蓮根の鶏ひき肉はさみ焼き



切干大根とするめの炒め煮



きのこのシーザーサラダ



管理栄養士による**無料栄養相談**を随時行っています

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)