

# 健康料理教室



## 10月のテーマ 『便秘食』

便秘で悩んでいる方は多いようです。便秘を解消するには、食事の内容を見直す事が大切です。便秘改善に必要な食物繊維や栄養素について、一緒に勉強しましょう。

日時 ①10月18日(水) ②10月20日(金)

③10月26日(木) ④10月28日(土)

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 ❖ ❖ ❖ ❖

鶏肉と根菜の黒酢あん



おからとお豆のサラダ



きのこ糸寒天のスープ



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)