

# 健康料理教室



## 1月のテーマ 『減塩食』

減塩に気をつけられていますか？高血圧や腎機能に問題がなくても、減塩することは、血管を健康に保つために、とても重要です。減塩の方法について一緒に学びましょう。

- 日時 ① 1月20日（土） ② 1月24日（水）  
③ 1月25日（木） ④ 1月30日（火）  
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 エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



❖ ❖ ❖ ❖ メニュー ❖ ❖ ❖ ❖

さばのカレーソテー



ほうれん草の簡単キッシュ



アボカドときのこのホットサラダ



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)