

# 健康料理教室



## 7月のテーマ『食後高血糖』

食後高血糖という言葉を知っていますか？空腹時血糖値は正常でも、食事後の血糖値が異常に高くなる症状のことで、動脈硬化が促進されます。食事での予防方法について一緒に勉強しましょう。

- 日時 ①7月18日(水) ②7月20日(金)  
③7月24日(火) ④7月26日(木)  
⑤7月28日(土)

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 ❀ ❀ ❀ ❀

野菜たっぷり棒棒鶏(ババコウ)



炒り高野豆腐



まいたけの中華スープ



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)