

# 健康料理教室



## 9月のテーマ

## 『減塩』

血圧が高くても、自覚症状はほとんどありません。しかし、血管や心臓に負担をかけて、動脈硬化を進行させる原因になります。高血圧対策に、塩分を控える習慣をつけましょう。

日時 ①9月18日(水) ②9月19日(木)  
③9月21日(土) ④9月25日(水)  
⑤9月27日(金)

時間 10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前)

参加費 **400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 ❀ ❀ ❀ ❀

魚のトマトソース煮



大豆のイタリアンサラダ



れんこんの青のり焼き



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。



発 薬 フォーマシー株式会社

いちよう薬局

TEL (089) 994-8881

(日赤病院前)