

# 健康料理教室



## 5月のテーマ 『貧血食』

貧血の多くは、鉄欠乏によるものです。鉄が不足すると、血液や筋肉に十分に酸素が運べなくなり、疲れやめまい、顔面蒼白などを引き起こします。鉄を多く含む食品と一緒に勉強しましょう。

- 日時 ①5月19日(金) ②5月25日(木)  
③5月27日(土) ④5月30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 エフロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



❖ ❖ ❖ メニュー ❖ ❖ ❖

フルコギ



ひじきとアサリ缶の生姜サラダ



きくらげとミニトマトのスープ



いちよう薬局では管理栄養士による**無料栄養相談**を行っています。

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)