

# 健康料理教室



## 2月のテーマ 『脂質異常症』

血液中のコレステロールや中性脂肪が高い状態を、脂質異常症といいます。脂質異常症は、動脈硬化を進行させるので、放置せずに、食習慣を一緒に見直しましょう。

日時 ①2月15日(木) ②2月17日(土)

③2月21日(水) ④2月23日(金)

【⑤ 予備日 2月27日(火)】

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 ❀ ❀ ❀ ❀

鮭の味噌バターホイル焼き



切干大根とお豆サラダ



きのこたっぷり茶わん蒸し



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)