

健康料理教室



3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 ① 3月15日（木） ② 3月17日（土）
③ 3月20日（火） ④ 3月23日（金）
⑤ 3月28日（水）

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



❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

あさりピラフ



小えびと小松菜のおから和え



きくらげと卵のスープ



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)