

# 健康料理教室



## 11月のテーマ 『脂肪肝』

脂肪肝とは肝臓に脂肪が過剰に蓄積した状態のことをいいます。脂肪肝の改善の中心は、食事療法と運動療法です。どのような方法で行うのか、一緒に勉強しましょう。

- 日時 ① 11月14日（木） ② 11月16日（土）  
③ 11月20日（水） ④ 11月22日（金）  
⑤ 11月26日（火）

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 ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

さばのみぞれ煮



アボカドとたこのサラダ



ほうれん草のココット



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。



株式会社  
いちよう薬局

TEL (089) 994-8881  
(日赤病院前)