

# 健康料理教室



## 4月のテーマ 『便秘』

腸の働きが滞ると、排便の回数や量が減ります。便秘になると、膨満感や腹痛、食欲不振などを起こすこともあるので、便秘解消のために、生活習慣を一緒に見直しましょう。

- 日時 ①4月12日（金） ②4月16日（火）  
③4月18日（木） ④4月20日（土）  
⑤4月24日（水）

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 ❀ ❀ ❀ ❀

糸寒天と野菜チャプチェ



おからのヨーグルトサラダ



押し麦のスープ



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)