

# 健康料理教室



## 1月のテーマ『高血糖』

血糖値が高めな人はカロリー制限をする方が多いですが、糖質を見直すことが大切です。  
血糖が多い血液はドロドロの状態なので動脈硬化も招きます。一緒に食事について学びましょう。

日時 ① 1月21日（火） ② 1月23日（木）  
③ 1月25日（土） ④ 1月29日（水）  
⑤ 1月31日（金）

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 ❀ ❀ ❀ ❀

豚肉と白菜の重ね蒸し



炒りおから



ホタテとブロッコリーのアヒージョ風



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。

 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)