

健康料理教室

～生活習慣病予防の食生活～

講師 管理栄養士 大沼 スミエ 先生

糖尿病・高血圧などの生活習慣病の発症には、偏った食事・運動不足等の好ましくない習慣が深く関係しています。生活習慣病予防の第一歩として、毎日の食生活を見直してみませんか？管理栄養士が美味しく健康的な料理をご紹介します。

回	日付	曜日	内容
1	11月8日	水	血圧を下げる食事
2	12月6日		血液サラサラになる食事
3	1月10日		骨を強くする食事
4	2月7日		糖を上げない食事
5	3月14日		最強のバランス食

- 時間 10:00～13:00
- 募集人員 30名
- 会場 城址公園ホール（調理実習室）
- 教材費 材料費3,500円
※講座申し込みの際にご持参ください。
- 持参品 エプロン・ふきん・三角巾・筆記用具

