

# 健康教室 ～かぜ・インフルエンザ～ 開催しました!!

[平成19年11月17日(土) すずらん薬局高宮店にて]



薬剤師よりかぜとインフルエンザの病態や予防法についての説明です



どちらも予防にはマスクが必須です！今はいろいろなタイプのマスクが出ています



インフルエンザの薬の説明です  
飲み薬と吸入薬があります



栄養士より普段からの予防と解消のため食事の工夫について説明



予防、かかりそうとき、かかってしまったときのレシピを紹介



レシピのうち何品かを試食していただきました

**かぜ・インフルエンザにおすすめのレシピ！**

※お料理の調理は、レシピを参考に、お好みでアレンジしてください。

<p>実例のレシピ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★白だし味噌汁</li> <li>★大根とちりめん</li> <li>★かぼちゃとひじきのせりふ</li> <li>★スライスカボチャのあんかけ</li> </ul> <p>副産物のレシピ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★お味噌汁</li> <li>★揚げたてのちりめん</li> <li>★お味噌汁の具</li> <li>★生薬と果物の片栗粉</li> <li>★ゆずの生薬汁</li> </ul>	 <p>白だし味噌汁</p>	 <p>かぼちゃとひじきのせりふ</p>	 <p>揚げたてのちりめん</p>
 <p>白湯のおろし煮</p>	 <p>生薬と果物の片栗粉</p>	 <p>生薬と果物の片栗粉</p>	 <p>生薬と果物の片栗粉</p>

またの機会に違うテーマでも企画していきたいと思っておりますので、その時はあらかじめご参加下さい。

その他、栄養相談(予約制)も受け付けております。お気軽にご相談下さいませ。

講師に「すずらん薬局グループ」  
栄養士 高村、白根、奥野、矢野、山崎