

すずらん健康教室 『血液サラサラ』 平成22年3月20日(土)

すずらん薬局高宮店

MENU

マグロのあっさり丼

★アサリの炊き込みごはん

春のさっぱりうどん

血液サラサラサラダ

★イワシのつみれあんかけ

★菜の花とたけのこの千切り風

★簡単りんごのコンポート

(★印は試食して
いただいたもの)



薬剤師より、血液について媒体を用いながら動脈硬化が起こるしくみ、原因や治療について説明しました。

栄養士より、血液をサラサラにする食生活のポイントについて説明しました。



ポイントをふまえて、血液をサラサラにする成分を多く含むメニューを紹介しました。

考案したレシピ7品から4品を試食してもらい、楽しく食事を通しての交流ができました。

今後も違うテーマ等で企画していきたいと思っています。
お気軽にご参加下さいませ。

また、**栄養相談(予約制)**も随時受け付けておりますので
お気軽に窓口までご連絡下さい。



(株)ホロン

栄養士：高畑・実広・中村・矢田貝・大塚・久保井