

健康教室

～夏バテと食欲不振～

開催しました!!

[平成19年7月21日(土) すずらん薬局高宮店にて]



薬剤師より夏バテと食欲不振の病態や予防法についての説明です



夏バテ予防に運動を！激しい運動でなくても大丈夫！簡単なストレッチをやってみましょう



ミネラル不足で「こむら返り」が起こったときの対処法を紹介



さまざまな理由で食欲不振になっている人の対応方を一部紹介（とろみをつける、濃厚流動食の利用など）



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



夏バテ予防、夏バテや食欲不振になったときにおすすめのレシピを紹介

夏バテと食欲不振におすすめのレシピ！

- 夏バテ予防に…
- ☆長いもと豚肉のカレー
 - ☆かば焼き入り卵焼き
 - ☆豚肉と切り干し大根のおかか炒め
 - ☆豚肉と野菜のカレー炒め
- 夏バテ、食欲不振になったときに…
- ☆鮭の焼き南蛮漬け
 - ☆ささみとなすの蒸しもの
 - ☆豆腐の淡雪サラダ
 - ☆冬瓜と豚肉のレンジ蒸し



長いもと豚肉のカレー



鮭の焼き南蛮漬け



ささみとなすの蒸しもの

試食した料理のレシピをご入り用の方はお申し付け下さい。

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、その時はふるってご参加下さい。

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。

(株)ホロン すずらん薬局グループ
 栄養士：高畑、古賀、実広、矢田貝、山門