

令和6年度 第4回

栄養・料理教室

食べ方と選び方で血圧・血糖・コレステロール・肝機能の改善を目指しましょう！
どうして数値が上がるのか？何をどれくらい食べたらよいの？にお答えします！
（健診結果をお持ちください。）



テーマ：「健診結果を理解して生活習慣病を予防・改善する食事のポイント」

講師：医療法人 晶晴会 入澤泌尿器科内科
管理栄養士 小檜山富士子 先生
(福島県糖尿病療養指導士)

個別栄養相談でおなじみ

日時：11月1日（金）9時30分～12時30分

場所：村保健センター

参加費：500円

持ち物：三角巾、エプロン

定員：20名程度

申込み：10月18日（金）まで

☆保健センターにお電話ください。

～メニュー～

☆ごはん

☆鯖の蒲焼きおろし添え

☆白和え

☆南瓜スープ（豆乳ベース）

※材料の都合でメニューが変更になることがあります。



【お申込み・お問い合わせ】

北塩原村 保健福祉課保健係（保健センター）

電話：0241-28-3733