

第10回

遠山病院 料理教室

『腸活料理』

食物繊維とは「人の消化酵素では消化されない食物中の成分」消化されないからエネルギーにはならないので肥満の予防や糖尿病・高血圧・大腸がんなどのさまざまな生活習慣予防に効果があります。食生活の変化により摂取量は不足している傾向にあるので、意識して摂るようにしましょう。

- 日時 令和 元年 6 月 25 日(火)
午前 10 時～12 時 (受付開始 9 時半より)
- 場所 津リージョンプラザ 2 階栄養指導室
- 申込方法 栄養課まで(完全予約制)
栄養課 059-224-7071
- 材料負担金 500 円 **※どなたでもご参加できます!**
☆キャンセルの場合はお早めにご連絡下さい
- 持ち物 エプロン ハンドタオル
三角巾(スカーフ・バンダナなどでOK)

〈前回の料理教室〉



『肝臓にやさしい食事』

- ・アクアパッツア
- ・おからニョッキ
- ・春人参と柑橘のサラダ
- ・豆乳パンナコッタ

【問い合わせ先】

特定医療法人同心会 遠山病院 栄養課

☎ 059-224-7071