



# すずらん健康教室

## 『便秘』

### すずらん薬局高宮店

### 平成21年3月14日(土)



栄養士より、便秘の食事療法のポイントを説明しました。



薬剤師より、便秘についての基本的な話をし、便秘予防の運動を紹介しました。



ポイントをふまえて、便秘解消のメニューを紹介しました。



机を囲んで試食をしながら、皆さんと交流することができました。

**MENU**

- おから餅
- 大根とおからのふんわり焼き
- しらたきとわかめのポン酢和え
- かぼちゃとりんごのヨーグルト和え

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。