



すずらん健康教室

『便秘』

広島市まちづくり市民交流プラザ

平成25年6月1日(土)



和やかな雰囲気健康教室がスタートしました。



薬剤師より、便秘についての基本的な話をし、便秘の種類や薬について説明しました。

Menu



- ☆大豆の雑穀おすび
- ☆こんにゃくと豚肉の味噌炒め
- ☆オクラと長いものネバネバあえ
- ☆ひじき入りポテトサラダ
- ☆えだまめとコーンのスープ
- ☆おからのソフトクッキー



栄養士より、便秘解消の食事のポイントの説明をし、考案したレシピ(左記)を紹介しました。



便秘解消に役立つ運動やマッサージを一緒に行いました。

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：大平・久保井・高畑・実広・田中・谷・槌家・中村・矢田貝