



薬剤師より糖尿病と薬の説明をしました。



参加者の方と一緒に椅子を使ってできる運動を行いました。



食品に含まれている砂糖の量を見ていただきました。



糖尿病の食事に関するクイズを行いました。

すずらん健康教室
「糖尿病」
 すずらん薬局庚午店
 平成26年10月4日(土)



栄養士より糖尿病予防のレシピを紹介しました。



紹介した
メニュー

- ◆高野豆腐とひじきの炊き込みご飯
- ◆豚肉と秋野菜のバター炒め
- ◆切干大根と納豆のナムル
- ◆きのこのポテトサラダ
- ◆舞茸と白ねぎのさっぱりスープ
- ◆りんごのマフィン

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。

