

すずらん健康教室

「糖尿病」

すずらん薬局高宮店

平成26年11月8日(土)



お菓子や飲料に含まれている砂糖の量を見ていただきました。



栄養士より糖尿病予防レシピを紹介しました。



薬剤師より糖尿病の症状、合併症、治療薬の説明をしました。



栄養士よりバランスの良い食事について説明しました。



同量のご飯でも茶碗の大きさの違いで見た目の満足度が違うことを説明しました。

《本日のメニュー》

- ◆しらたき入り鮭ごはん
- ◆根菜入りハンバーグ
- ◆野菜ときのこの牛乳みそ汁
- ◆わかめとブロッコリーの酢の物
- ◆揚げない大学いも



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。



すずらん薬局グループ(株)ホロン 栄養相談室