



すずらん

健康教室

第13回

～便秘～

平成28年4月16日

14:00～15:30

すずらん薬局庚午店



薬剤師が便秘の種類や薬についての説明をしました。

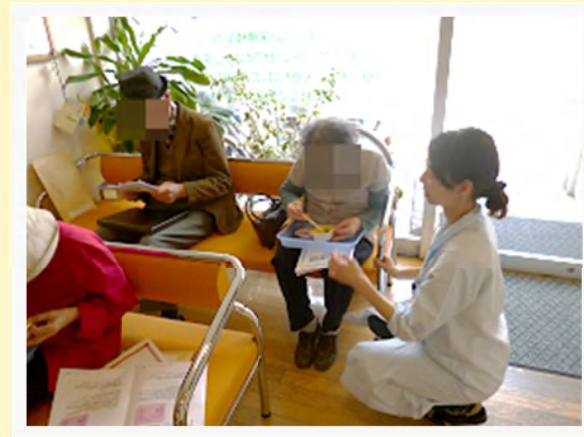


栄養士が食生活のポイントについて説明し、クイズを行いました。



便秘予防・改善レシピ

- ★長いものそぼろ丼
- ★さわらとわかめの酒蒸し
- ★鶏肉のきのこソースがけ
- ★おからのトマト煮
- ★春野菜と雑穀のサラダ
- ★大豆とごぼうの牛乳みそスープ



紹介したレシピの中から2品、試食していただきました。

今後も違うテーマ等で企画していきます。
お気軽にご参加下さい。
また、栄養相談（予約制）も随時受け付けております。
お気軽に窓口までお問い合わせ下さい。



すずらん薬局グループ(株)ホロン 栄養相談室

