

すずらん 健康教室 第14回 ～脂質異常症～

平成28年10月1日(土)

14:00～15:30

すずらん薬局庚午店



薬剤師が脂質異常症の病態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ました。



脂質異常症予防レシピ

- ★豚肉とひじきの混ぜご飯
- ★さんまと秋野菜の甘酢あんかけ
- ★サーモンとアボカドの
ゆずこしょう和え
- ★小松菜と白しめじのお浸し
- ★さつまいもとごぼうのポタージュ
- ★こんにやくと豆腐のわらびもち



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