

木曜カフェ・リリーベル  
でのイベント

第6弾

日にち：平成29年2月9日(木)10:30~13:00

場所：すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム

# ミニ健康教室 『便秘』

第3回『便秘を予防する食事に挑戦！』



集合写真



担当に分かれて便秘解消に効果的な料理を作りました

一食で食物繊維  
8.3g



◇本日のメニュー◇

- ☆ごはん
- ☆もちり麦入り  
和風ハンバーグ
- ☆切干大根と長ネギの  
ごまからし和え
- ☆人参とコーンの  
ヨーグルトサラダ

次回は『目指せ快腸！運動で腸を呼び覚まそう』  
というテーマで便秘解消の運動をご紹介します♪



すずらん薬局グループ(株)ホロン