

木曜カフェ・リリーベル
でのイベント

第12弾

日にち：平成30年7月26日(木)10:30~11:30
場所：すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム
参加人数：8名

ミニ健康教室 動脈硬化症

第2回
『動脈硬化症を予防する食事について
～食事の基本～』



栄養バランスをより良くするため、3食の食事内容の改善点を説明しました。



動脈硬化予防に有効なDHAやEPAはどの種類の魚に多く含まれるかクイズをしました。



次回(第3回)のテーマは『血管年齢を若がえらせる食事作り(料理作り)』です。調理実習を行います！参加をお待ちしております♪

教室の最後には、講義をもとに次回の教室までの目標を立てていただきました。



すずらん薬局グループ(株)ホロン