



ヘルシースタジオ教室

第10回テーマ

1 / 31 (木曜日)

高血圧・減塩編

『美味しく減塩！調理法や素材選び』

10:00～ 調理実習

 講師：石川剛 管理栄養士

12:00～ 試食



定員15名

場所：厚生中央病院
別館4階

ヘルシースタジオ教室



前回のメニュー



盛付けに集中

◀前回のアンケート結果▶

- ・ピタパンが自宅で作れる事に感動しました。
- ・大豆イソフラボンきなこの使い方
- ・ベビーリーフの栄養価が分かった

◆対象者◆

血圧が高めな方、血圧が気になる方、現在治療中の方やご家族の方、自費診療のため、当院以外の患者さんも参加できます。

◆申込み先◆

栄養科：内線2053・2052 外線03-3714-8744

◆参加費◆

¥1,000円（税込）<完全予約制>

持ち物：エプロン・三角巾（バンダナ）・タオル

◆当院ご来院後は◆

別館4階ヘルシースタジオに直接お越しください。

