

令和7年度

生活習慣病予防のための栄養教室（TEL 予約）

回	月・日	時 間	教 室 の 内 容	会 場
1	4・22 (火)	9:30 ～ 12:30	貧血症の予防と改善の食事について 実習内容： 豚肉のレバニラ炒め もずくの酢の物 高野豆腐の味噌汁 いちごのキャンドルケーキ	琴南農改センター
2	6・24 (火)	9:30 ～ 12:30	腎臓病の予防と改善の食事について 実習内容： たらのマリネ 新ごぼうの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え わらびもち	仲南公民館
3	8・19 (火)	9:30 ～ 12:30	骨粗鬆症の予防と改善の食事について 実習内容： ささみの南部揚げ 厚揚げのおろし煮 小松菜と干しえびの中華炒め ヨーグルトのティラミス風	吉野公民館
4	10・21 (火)	9:30 ～ 12:30	高血圧症の予防と改善の食事について 実習内容： 鮭と野菜のホイル焼き れんこんのホットサラダ たっぷりきのこの中華スープ スイートポテト	長炭公民館
5	12・18 (木)	9:30 ～ 12:30	糖尿病の予防と改善の食事について 実習内容： 焼き餃子 豆腐サラダ セロリのスープ レンジで簡単焼きりんご	高篠公民館
6	2・19 (木)	9:30 ～ 12:30	脂質異常症の予防と改善の食事について 実習内容： サバ缶のドライカレー カラフル大豆サラダ おからのミニどらやき スムージー	神野公民館

※ 定員：25名程度

※ 実習費用：400円／回

※ 持参物：エプロン、三角巾、筆記用具

※ 食材の都合でメニューが変更することがあります。

※ 連絡先：まんのう町 健康増進課 (Tel 73-0126)

