

令和 8 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・28 (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： 厚揚げと小松菜のそぼろ炒め 長芋の酢の物 あさりのチャウダー プルーンのヨーグルト添え	仲南公民館
2	6・18 (木)	9:30 ~ 12:30	腎臓病の予防と改善の食事について 実習内容： 魚介の洋風煮 コロコロサラダ せん切り野菜のカレー炒め フルーツ白玉	四条公民館
3	8・25 (火)	9:30 ~ 12:30	糖尿病の予防と改善の食事について 実習内容： きのこと入りハンバーグ トマトのサラダ たまごスープ グレープフルーツゼリー	長炭公民館
4	10・20 (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： さわらの塩麴つけ焼き きのこのマリネ 減塩みそ汁 いきなり団子	琴南農改センター
5	12・22 (火)	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： 鮭のホイル焼き もずくの酢の物 中華スープ とろけるレアチーズケーキ風	吉野公民館
6	2・18 (木)	9:30 ~ 12:30	骨粗しょう症の予防と改善の食事について 実習内容： 大豆のスパニッシュオムレツ 小松菜と干しえびの煮浸し きのこのミルクスープ フルーツヨーグルトパフェ	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)

