

2月9日小田原調理教室のお知らせ

*

オトコーポレーションが協賛している 美味しくて身体に良い低塩 低たんぱくの調理教室のお知らせです。お食事の後は、情報交換や栄養相談の時間もありますので、ぜひ悩みを解決していきましょう。（栄養相談は事前のお申し込みが必要です。）

日時： 2017年2月9日（木）10：00～14：00
場所： 小田原市川東タウンセンター「マロニエ」
参加費： 1000円（材料費込み）
メニュー： すいとん、蒸しパン他□□

お申込□NPO法人食事療法サポートセンター
□0465-49-1151
2月の次は、4月を予定しています。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

12月の調理教室メニューは、おせち料理。主食をでんぷん米0.1のお赤飯にすることで、おかずには良質な動物性蛋白質をとることができるそうです。昆布巻き、なます、ローストビーフ、伊達巻、サラダ、クリスマスケーキです♪

希望者には、ベテランの栄養士さんが検査結果や食事記録をチェックしてくれます。検査結果があっても、それだけでは変わりません。現在の状態を知り、定期的に食事内容もチェックしてみましょう。

また2月に美味しいご飯と、楽しいおしゃべりで+元気（プラス元気）しましょう。

