

# 予防医学クッキング

食事から健康を作る予防医学

ココロとカラダを整えて本来のあなた自身のチカラを呼び戻す。

2026 11/26 木 27 金

場所 メーラプラザキッチン

時間 10:00～13:00

参加費 1人 1,500円



講師 管理栄養士 長崎吉晃

高齢者福祉施設で管理栄養士として長年勤務された長崎さんから、糖尿病予防料理の作り方と正しい栄養の取り方を学びます。定員は各回10名です。ご家族へのお土産付き。エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパーをお持ちください。

## 今回のこんだて

- ・もち麦入り玄米ご飯
- ・けんちん汁
- ・豆腐入りハンバーグきのこおろしあん
- ・ほうれん草とにんじんのポン酢和え
- ・豆乳のヨーグルトムース

