

高血圧改善!

悪玉コレステロールを改善しよう!!

## ～健康料理教室開催のお知らせ～

**日時** 平成25年3月18日(月)  
午後6時30分～午後8時30分予定



**場所** せたな町健康センター

**内容** 講話と調理実習

**参加費** 400円

**定員** 12名

**講師** せたな町 管理栄養士

### 教室の様子



高血圧は初期の段階では自覚症状がほとんどなく放置されがちです。しかしそのままにしておくと動脈硬化が進行し、やがて脳梗塞や心筋梗塞などの疾患を招いてしまいます。教室では、高血圧の改善やコレステロールの改善に効果のある食材をとり入れた料理を作ります。

調理実習メニューは「菜の花ごはん・青魚つみれ汁・ナッツ入り海藻サラダ他」悪玉コレステロールの改善にも効果があります。

申込みは、3月14日(木)までに下記へお願いします

せたな町役場 保健福祉課 管理栄養士 林 電話 84-5984