

# 健康家庭料理ロイヤルクッキング



## 『食育講座 むくみ対策』



毎月、ご家族の健康や、女性の美容など気になるテーマを講習形式でご紹介するお料理教室です。今回の食育テーマは『むくみ対策』です。多くの女性を悩ませるむくみですが、原因は同じ姿勢による血液の循環不良や運動不足、アルコールの摂取などが言われています。なかなか生活習慣は変えられないですが、むくみに効果がある食べ物をとることでむくみ解消をめざしませんか？

日にち：7月5日(火)

時間：10時30分～

講習会費：2,000円

## Menu

ロイヤルドレスングのイカサラダ



スパイス香る夏野菜とチキンのスープカレー

山芋のカラフルピクルス



ずんだのミニタルト