



# ロイヤルクッキング

## 健康家庭料理

「食育講座 良眠のススメ」

日にち：1月24日(水)

時間：10時30分～

講習会費：2,000円

けんちんにゆうめん もちピザ 雑穀つくね  
プルーンとりんごのルイボス煮 甘糰ココア



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。

今回のテーマは「良眠のススメ」です。24時間社会とも言われる現代、生理的なリズムに逆らった生活をしているため不眠症になる方も増加傾向にあります。定期的な運動と規則正しい生活、就寝前のカフェインやお酒の摂取などに気をつけて良眠をとれる生活を心がけましょう。

