

# 4月 ロイヤルクッキング

健康家庭料理「食育講座 更年期対策」

和風パエリア 磯の香汁 彩り変わりカツ  
もっちり雑穀まんじゅう 餅麩のぜんざい

日にち：4月6日(金)

時間：10時30分～

講習会費：2,000円



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「更年期対策」です。更年期には女性ホルモンの急激な現象の影響により、様々な不快症状が現れることがあります。又、エネルギー、脂質、骨の代謝も変化し栄養が過剰あるいは欠乏状態になりやすく、心身の健康バランスを崩しやすくなります。健康に必要な栄養素を確認していくと、バランスよく食べることがいかに重要であるかが分かります。主食、副菜、主菜をバランスよくとり、持続的に食習慣を変えて、更年期を上手く乗り切りましょう。

ロイヤルクイーン香里園料理教室 〒572-0082 寝屋川市香里本通町 12-14 (072) 834-3900 担当：