

地中海式 健康和食料理教室

 美味しく、ヘルシーに、そして楽しく学ぼう！



地中海式食事様式は、心血管疾患や糖尿病、癌等の予防になることが知られています。その特徴は、オリーブオイル・ナッツ（くるみなど）をはじめとした良質の油を十分にとり、全粒の穀物、緑黄色野菜、豆、きのこや魚介類を多く食べることです。和食は糖質・塩分の過剰摂取となりやすいため、地中海式とすることでよりバランスのとれた健康和食になると考えて、当院では推奨しています。



日時：2025年7月9日（水） 14：00 受付開始
14：30～16：00

会費：500円

場所：練馬総合病院 こぶし棟1階

定員：20名（先着順）

今回のメニュー



サバの炊き込みご飯
地中海式キャベツサラダ



お申込み

検査科窓口またはお電話でお申込み下さい

☎ 栄養科 03-5988-2200（代表）