

# 大森薬局 健康カフェ

## 「つぼみ」便り

〈テーマ〉「年末年始に注意すべき食事」



今回の健康カフェは管理栄養士の先生を招いて「年末年始に注意すべき食事」について勉強しました。おせち料理はつい食べ過ぎてしまいますが、糖分が多く含まれるので要注意！

お餅 2 個がお茶碗 1 杯分！など具体的にお話がありました。また病気別のおせち料理の食べ方などの例が具体的に挙げられていてとても勉強になりました。



みなさんで体操や脳トレも行いました！

次回 1 月 13 日(土)開催予定！

「花粉症とアレルギー」についてお話しします♪