

第4回 たんぽぽ薬局 試食会

H26年7月30日（水）試食会を開催いたしました。

【試食会】

ダイエットにぴったり 「糸寒天」を使ったレシピ

○ 夏野菜 ラタトゥイユ

ナスやトマト、玉ねぎをたっぷり入れて、**デジタル塩分濃度計**で塩分測定も行いました。

今回は、減塩できる「ウレシオ」を使用し、塩分控えめなレシピです。

○ きゅうりとシーチキンの酢の物

夏にぴったりな、さっぱりしたレシピです。



【今回から初めて、血糖分析装置を使用して、HbA1cを計測しました。】

2~3か月前の食事の内容が反映させるため、食事を見直すきっかけにさせていただきました。

【今回も、ボディチェッカーで血管年齢を計測しました。】



★普段より、ゆっくりお話することができ、楽しい時間を過ごさせていただきました。

今後も楽しい健康相談会を開催したいと思っております。

ご要望のテーマなどがございましたら、お知らせ下さい。