

第3回 オリーブ薬局 料理教室

平成 28 年 7 月 27 日（水）潟上市追分西西集会所で、大豆を使ったレシピをテーマとした料理教室を開催いたしました。13 名の方にご参加いただきました。

メニュー：チリコンカン、グリーンサラダ、
なすのレンジお浸し、きのこスープ



高カロリーなお肉を大豆に変えた、チリコンカンを作りました。旬のトマトを使い、ピリッと辛いカレー風味は食欲がなくなってしまうがちな暑い夏にピッタリです。

大豆は、良質なたんぱく質・食物繊維・イソフラボン・ビタミン・ミネラルなどの不足しがちな栄養素が豊富で、日々の食生活に是非取り入れて頂きたい食品です。



また、大豆の健康効果や夏野菜の栄養についての講話も行いました。熱心にお聞き下さり、皆さんの健康意識の高さを改めて感じました。

午後からは、脳を活性化し、健康や若さを保つ効果が期待される『シナプソロジー』の講習を行いました。楽しむ脳トレで、笑いの絶えない時間でした。

今後も皆様の健康に役立つようなイベントを開催したいと思います。ご要望のテーマなどがありましたら、どうぞスタッフまでお声かけ下さい。

お薬のことや健康について気になることがありましたら、ぜひお気軽に薬局へお越しください。