



管理栄養士 渡辺一佐子さんより適切な塩分の量などを指導



保健師 黒見はるかさんより高血圧について学び



皆さん、真剣な表情で聞き入ります

## 余子地区食生活推進員 『男性のための料理教室』 2022. 11. 18

- 本日のメニューはこちら♪
- ①中華丼
  - ②きのこちりめんじゃこのガーリック炒め
  - ③豆腐とわかめの味噌汁



デモンストレーション



血圧測定（参加者皆さん高め）



別室にて余子食生活改善推進員さんが一生懸命料理してくださいました。

