

管理栄養士による

# 栄養相談

を受けてみませんか？

無料

12月13日(火)  
9:30～12:30

ダイエットや貧血でお悩みの方、  
検査数値(血糖値や血圧、コレステロール、中性脂肪など)  
が気になる方など。



処方せんをお持ちでない方も  
お気軽にお立ち寄りください♪



## 栄養ミニクイズ

体を温める野菜のグループはどちらでしょう??

①夏野菜



②冬野菜



\*正解は②冬野菜です！ごぼう、にんじん、やまいもなど、土の中で育つ根菜類や寒い地方で採れる食材には体を温める働きがあり、反対にトマトやきゅうりなど夏野菜は、水分が多く体を冷やす働きがあります。