「カラダがよろこぶ栄養教室」

2026 年 11 月

健康数値に変化を!

悪玉コレステロールを減らす食事と運動

今日からできる!

家族の健康のためにも!

LDL
悪玉コレステロール

運動

塩分

アルコール

①「コレステロール値、どうにかしたい…」

食と運動で改善へ!



② 美味しいものを諦めない!

コレステロールと賢く付き合う食事術



③ 血管をキレイに!

心臓病・脳卒中リスクを下げる生活習慣のヒント



11月26日(木) 午後3時~

定員15名

予約制・先着順

お気軽にご参加ください!

前沢診療所『こころとからだの健康知っ得館』

❖ そろそろ どうにかしたい「コレステロール」 ❖

□「善玉、悪玉」・・・これは聞いたことがあります！

□やっぱり気にしちゃう・・・食事の「摂取カロリー」

□どっちを気にするの？ 「油」 と 「脂」

□おコメの産地なんだけれども・・・
「炭水化物」ってよくないのかな？

□いい響きですね 「食物繊維」！

□ひと工夫が効いてくる 「塩分」 のとりかた

□運動が大事なのはわかっているけれど…
「効果的な運動」が続くコツ！

たまには ご褒美もね！ 美味しいものを食べたい！
でもカロリーは？ コレステロールは？ いつもモヤモヤする…
美味しく、健康になるヒント、栄養教室で見つけましょう！

11 月 26 日（木）午後 3 時～4 時 定員：15 名（予約制・先着順）

参加費：880 円（消費税込み）

【お得】 前沢診療所に通院中の方は、当日事前診察で保険適用により
1 割負担は 80 円 ・ 2 割負担は 160 円 ・ 3 割負担は 240 円 となります♪

【お問い合わせ・お申し込み】電話：0197-41-3200
定員に限りがありますので、お早めにどうぞ！

前沢診療所『こころとからだの健康知っ得館』