

はまもと内科クリニック

第 10 回健康教室

あぶらは敵か？
味方か？

あなたの知らない油の世界

1 月 29 日 (土)
午後 3 時 ~ 4 時

講師 : 服部加愛 (管理栄養士)

参加費 : 無料

場所 : はまもと内科クリニック

ZOOM でご参加の方は

ミーティング ID: 886 8081 5242、パスコード: 0129



- ・アブラを変えると体が変わるのはなぜか？
- ・良いアブラと悪いアブラとは何か？
- ・自分の場合はどのアブラを選んだらよいのか？