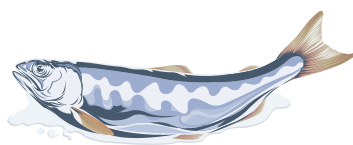


# 最高のバランス食品「青魚」を食べよう

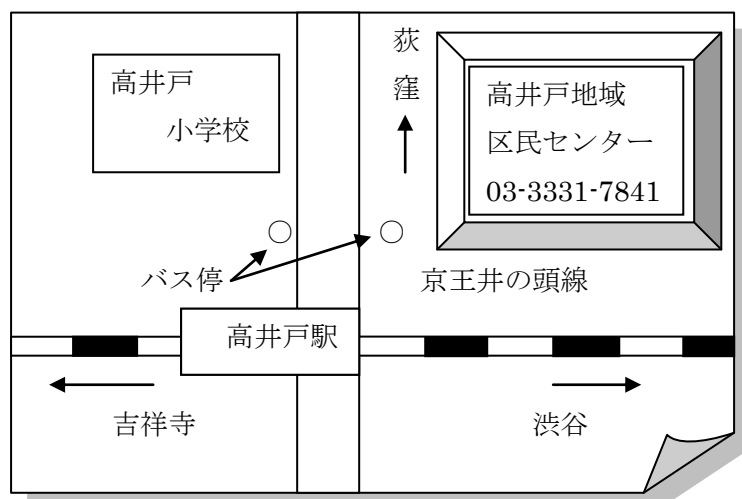
いわしは最高のバランス食品

いわしには血液サラサラにし、血栓や梗塞を防ぐEPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）の不飽和脂肪酸が大変多く含まれ、また骨粗鬆症を防ぐカルシウムも多く含まれ、その吸収を促進させるビタミンDも含まれています。



- 日時 令和 1年 10月 10日（木） 10時～14時
- 場所 高井戸地域区民センター 調理室（3階）
- 主催 いちもく会
- 後援（社）いわし普及協会 指導 中村久美子栄養士
- 定員 先着順 15名 費用 500円
- 申込 氏名、電話番号をいちもく会橋本まで電話下さい。

(社)いわし食用化協会ホームページ <http://homepage3.nifty.com/iwasikai/>



申込み先  
いちもく会  
会長 橋本公佑  
電話 090-8741-9873