

# 早くも夏のきざし？冷房が入りました。

ロールキャベツとチーズケーキの洋食料理でした。久しぶりの竹内講師登場です。



食医食健康管理士  
竹内英一



共催：(財)足立区生涯学習振興公社  
梅島駅前通り商店街

2013年5月12日



あつというまのチーズケーキ 緑黄色野菜のロールキャベツ



食医食健康管理士

長江幹子

今日は神崎代表がお休みのため、私がかわりにお話しをする事になりました。代表からは食医食の10箇条をお話するようにいわれましたので、そのお話しをします。要は添加物や農薬に気をつけ、加工食品や外食をなるべく控え、バランスのとれた食事で活性酸素を除去する生活をこころがけましょうということです。自分が健康になることは家族の健康と幸せにつながります。そのためには手作りの家庭料理が一番です。

最近、アメリカにいる知人から、アスパルテームという甘味料が脳腫瘍と関連があるという情報が届きました。これからも新しい情報をお知らせしていきます。

