

# こんなお悩みありませんか？

筋肉量を増やすには何をどのくらい食べるべき？

悪玉コレステロールが高いって言われちゃった

血压高いけどどんな食事したらいいのかな

血糖コントロールってどうしたらいいの？



オールラボの管理栄養士に相談しませんか？

## 栄 養 相 談 会

おひとり15～30分間隔で、予約も可能！

日時 2025年 **9** 月 **4** 日 (木)

10:00～13:00

当日参加も  
OK!

場所 オール薬局焼山店

当日限定！ **ベジチェック**測定もできます♪



手のひらをかざすだけで簡単！  
過去1か月分のお野菜の摂取量が  
チェックできます！