

# 栄養教室のご案内

【日にち】 8月22日(火)

【時間】 10:00~11:00

【場所】 1F 外科待合室横

## テーマ

# ガンコな便秘を なんとかしたい!!

お通じが毎日来ない、すっきりしないなどのお悩みはありませんか？便秘の解消に効く食べ物はバナナやさつまいも、ヨーグルトだけではありません。いろいろな対策を紹介します。ご自身に合ったものを見つけにいらしてください。お待ちしております。



澤田病院 栄養科