

# 2016年1月 栄養教室試食会

2016年1月、岐阜ハートセンターで栄養教室が行われました。



## ■栄養教室内容

今月は痛風・高尿酸血症の食事についての講習でした。

岐阜ハートセンター管理栄養士の大西先生が講師をされました。

まず初めに、痛風と高尿酸血症がそれぞれどのような病気なのか発作や症状、またそれらの症状を放っておくとどのようなことが起きてしまうのかなどのお話がありました。

痛風になりやすい人の特徴として、「太っている」「アルコールをよく飲む」「激しい運動をする」「タンパク質を多く摂る」「ストレスが多い」等、また男性に多い病気だそうです。

予防法としては、食事のバランスと十分な水分補給、肥満解消などが挙げられ、アルコールを控えて、アルカリ性食品を積極的に摂り軽い運動をするのが効果的と教えて頂きました。

続いて、プリン体についてのお話がありました。尿酸はプリン体の

代謝産物であり、プリン体を多く含んでいる食品の摂り過ぎには注意が必要とのことでした。

最後に、管理栄養士の先生が考案した食事の試食会がありそれぞれのテーブルで和気あいあいと試食されていました。

## ■今月のレシピカード

今月のレシピカードは5種類をご提供しております。

えごま油を使ったレシピを3品。低糖質のレシピを2品。

みなさん、とても真剣にご覧になっていました。

レシピは弊社ホームページ内でも公開しております。

こちらをクリックしていただくと一覧をご覧になれます。

[→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

## ■ご来場者様の声

今月は約45名の方が参加してくださいました。

えごま油のサンプルとレシピを配布させて頂きましたところ、えごま油をサラダにそのままかけて召し上がっているとのことをお声を多数頂きました。

是非ドレッシングのレシピをご活用して頂き、いつものサラダに一手間加えてみてはいかがでしょうか？

食事がより一層美味しく、楽しくなると思います。

ご来場いただきました皆様に感謝申し上げます。

今後も健康にお役立ち頂けるイベントを開催して参ります。

次回の栄養教室でも試食をご用意いたします。お誘い合わせでご参加ください。

