

# 2016年2月 栄養教室試食会

2016年2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

今月は脂質異常症を防ぐ食事療法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桂川先生が講師をされました。

脂質異常症は殆どの場合、自覚症状がなく、血液検査をして初めて知ることができるそうです。

また、脂質異常症の診断基準は、基本的には空腹時の採血による血液検査により、悪玉コレステロールや中性脂肪が基準値より高く善玉コレステロールが基準値より低い状態を指すことを教えて頂きました。中性脂肪やコレステロールの働き、脂質異常症の原因等も教えていただき動脈硬化に起因してしまうことも教えていただきました。

講習の後半では、脂質の摂り方や中性脂肪・悪玉コレステロールの下げ方善玉コレステロールの上げ方等、予防や改善の仕方を教えていただきお話の中で、当社で販売しているえごま油についてもご紹介して頂きました。

## ■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2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

天候が悪い中、約50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、えごま油を納豆にかけて手軽に召し上がっている方も多いようです。

栄養教室のお話の中でもご紹介して頂きましたが、えごま油には

$\alpha$ -リノレン酸が含まれており、悪玉コレステロールを増加させない効果があります。 $\alpha$ -リノレン酸は体の中で一部がEPA・DHAに変わり、EPA・DHAは血管の柔軟性を高めたり、血流を良くする効果もあるので、動脈硬化を防ぐことにも効果的です。

日々の食生活にえごま油を加えてみませんか？

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。お誘い合わせてご参加ください。

