

2016年4月 栄養教室試食会

2016年4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

今回は糖尿病の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。

まず初めに、糖尿病とはどんな病気なのか、血糖値が高いとどのような合併症が起きてしまうかなど、わかりやすく説明して下さいました。

そして、糖質制限食の話題に入ると、糖質を減らすとどのような良い効果があるか、糖質の多い食品と少ない食品、栄養表示の見方や注意点など写真やイラストを使いながら視覚的にもわかりやすく教えて頂きました。

次に糖質が多い料理と少ない料理をクイズを交えながら教えて頂き間違った認識をしていた際には、皆さん驚いている様子でした。

糖質の少ない外食の選び方や食事の確認すべき点、蛋白質・脂質・野菜・きのこ・海藻類の摂り方についても教えて頂き、糖質制限食の注意点

を含め、バランスのよい食事を心がけるよう教えて頂きました。

糖尿病で食事に気を付けている方も多く参加されており、試食会の際には様々な情報交換をしながら楽しまれている様子でした。

■今月のレシピカード

今月のレシピカードは4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いただけます。

[→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

■ご来場者様の声

今回は約40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弊社で考案しているレシピを配布している際皆様がオススメの食べ方を教えて下さいます。

今回は新玉ねぎのスライスにスモークサーモンをのせ、醤油を少しとえごま油をかけたものを毎日食べている女性の方がいらっしゃいました。えごま油は無味無臭でクセもないので、ぜひ皆様のお好みに合わせたお召上がり方をして頂けたらと思います。

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。お誘い合わせてご参加ください。

