

2016年5月 栄養教室試食会

2016年5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“体の健康は口から”というテーマで講習が行われ
“歯”というものを食事の面からお話して頂きました。

講師は岐阜ハートセンター管理栄養士の桂川先生です。

まず初めに、「8020運動」についてのお話がありました。

歯を失う原因の第1位として挙げられる「歯周病」についてのお話もあり

歯周病と健康との関わりや、心臓病のリスクを高める要因になること

血糖値にも影響があることなども教えて頂き、歯周病は口内環境

だけでなく全身の健康に関わる病気だと学ばせて頂きました。

歯周病・虫歯を予防・改善するために、どのような食生活を心がける

べきかというお話では、噛むことの大切さ・唾液の働き・ドライマウス

キシリトールやリカルデントの効果・歯に良い食べ物・歯に大切な栄養素

セルフケアのポイントや食品に含まれる砂糖の量を写真とイラストを

使いながらわかりやすく教えて頂きました。

為になるお話を聞くことができ、管理栄養士の先生が考案した美味しい
食事を食べることもできるので、皆様より大変ご好評頂いております。

■今月のレシピカード

今月のレシピカードは3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1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35名の方が参加してくださいました。

試食の際、皆様の楽しそうな会話が聞こえ、にぎやかで
和気あいあいとした雰囲気でした。

また、配布致しましたえごま油のサンプルを管理栄養士の先生が
考案された試食にかけて召し上がって下さる方もいらっしゃいました。

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。

