

# 2016年6月 栄養教室試食会

2016年6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“高血圧の食事療法”というテーマで講習が行われました。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、血圧・高血圧についての説明があり、適正な血圧や高血圧の原因、体への悪影響などについて、教えて頂きました。また、高血圧を防ぐためには、減塩・減量・節酒・運動・禁煙などが挙げられ、調味料・麺類・つけ麺・漬物・佃煮・缶詰に含まれる塩分量をイラストや写真を使いながらわかりやすく教えて頂き、塩分を控えるためのコツも教えて頂きました。また、肥満であることも血圧に悪影響があるので、食生活や運動不足などの生活習慣を見直し、適正体重を維持することも大切だと教えて頂きました。



“DASH(ダッシュ)食”という、高血圧を防ぐ食事方法を初めて知りカリウム・カルシウム・マグネシウム・食物繊維を増やし、不飽和脂肪酸コレステロールは程々にすると良いと教えて頂きました。今月も講習の最後に試食会があり、健康についての情報交換も交えながら楽しくお食事されているようでした。

## ■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

今月は悪天候の中、約45名もの方が参加してくださいました。先月もご来場して下さった方で、配布致しましたサンプルがきっかけとなりえごま油に対するイメージが変わったとのお話も伺いました。毎月配布しておりますレシピを綺麗に保存して下さっている方や、良質な油・えごま油の話を楽しみにして下さっている方が増えており、大変嬉しく思います。

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。

