

# 2016年7月 栄養教室試食会

2016年7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“心不全の栄養管理”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、心臓の役割から教えて頂き、次に心不全についてわかりやすく説明して頂きました。

心不全はご高齢の方に多く、症状としては動悸・息切れ・むくみ食欲低下・などがあり、増悪する要因として割合が高いのは塩分・水分制限の不徹底、感染症・疲労・治療薬の不徹底などであることを教えて頂き、心不全は増悪と寛解を繰り返すことも教えて頂きました。

心不全の栄養管理として、主に重要視されることは減塩であり他には、水分摂取量や食欲の低下、節酒などが挙げられ魚を積極的に摂るよう心がけ、魚が嫌いな人は魚油サプリメントを摂取することもお勧めのようです。

また、えごま油にはαリノレン酸が含まれており、体内でEPA・DHAに変わるので、えごま油を摂取することも効果的です。

心臓リハビリを行ったり、日常生活に注意することも大切だと教えて頂きました。

最後は、管理栄養士の方が考案した試食を皆で召し上がり大盛況の中、終了致しました。

## ■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50名の方が参加してくださいました。

レシピや良質な油の話を楽しみにして下さる方も増えてきており

皆様の健康にお役立ち頂けること、大変嬉しく思います。

ご質問等ございましたら、お気軽にお声かけください。

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。お問い合わせでご参加ください。

