

# 2016年9月 栄養教室試食会

2016年9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“脱！メタボ”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橋爪先生です。

まず初めに、メタボは太っているだけの人や、お腹がぽっこり出ているだけの人のことではなく、内臓脂肪の蓄積＋高血圧・高血糖・脂質異常症といった動脈硬化危険因子を合わせ持つ状態を指すことを教えて頂きました。

メタボを放置するとどのような悪影響があるか、どのような人がメタボになりやすいのか、また、改善方法については、糖質と脂質の摂り過ぎに注意しバランスの良い食事を心がけることや、外食時のメニューの選び方、お肉の選び方についても教えて頂き、摂り過ぎに注意

したい食品のお話では、お酒・果物・お菓子があげられ

食物繊維を積極的に摂ると良いと教えて頂きました。

食習慣を見直し、日々の生活の中で運動を意識することが大切であると感じました。

今月も最後に試食会も行い、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。

今月のテーマが“脱！メタボ”ということで、皆様の身近な生活習慣病ということもあり、いつにも増して事細かに内容をメモしている方や質問も多く見受けられました。

良質な油“えごま油”を日々の食事に加えて頂き

皆様の健康にお役立ち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。お問い合わせでご参加ください。

