

# 2016年10月 栄養教室試食会

2016年10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“サプリメントや健康食品について知ろう”

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、健康食品とサプリメントそれぞれの説明と薬との違い

また、健康食品の分類や特定保健用食品、栄養機能食品

機能性表示食品についての説明がありました。

次にサプリメントや健康食品のメリット・デメリットや注意する点

摂取の仕方についてもわかりやすく教えて頂きました。

健康食品にいる健康被害の報告を例を挙げてお話していただき

まず健康被害が出た疑いがある場合の対処の仕方や相談先等

についても教えて頂き、健康情報のチェックポイントについても

教えて頂きました。

今月も最後に試食会があり、ご盛況の中終了いたしました。



## ■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45名の方が参加してくださいました。

岐阜県では、煎餅やスープ、げんこつ飴など「えごまの実」

を使った食べ物が多くあるとのお話を伺いました。

えごまの実を磨り潰したものを料理に使っているという

お話もここ最近ではよく耳にするようになりました。

たくさん摂れば摂るほど効果増大するというわけではありませんので

1日の摂取目安量を基本に摂取して頂ければと思います。



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。

