

2016年11月 栄養教室試食会

2016年11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“腎臓病の食事療法”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、腎臓のしくみや働きについて、イラストのテロップなどを使用しながらわかりやすく教えて頂きました。次に慢性腎臓病(CKD)についてのお話があり、初期には自覚症状がほとんどなく、腎臓はある程度まで悪くなってしまうと自然に治ることはないと教えて頂きました。CKDになると老廃物が溜まる・骨がもろくなる・血圧が上がる貧血になる・電解質のバランスが崩れるなどの症状があるそうです。



また、腎臓病と心臓病の関係についても学ばせて頂き治療・食事療法の基本についても教えて頂きました。塩分・たんぱく質・カリウムを控えるコツなども詳しく教えて頂き、エネルギーを効率よく摂取する工夫についても学ばせていただきました。今月も大盛況の中、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

今月は悪天候の中、約30名もの方が参加してくださいました。ここ最近では、今回初めて参加したとのお声を頂くことが多く管理栄養士の先生が考案した料理を食べながらその料理のアレンジの仕方や健康のために気を付けていることなどについて情報交換をされている方も多数いらっしゃいます。また、えごま油を使ったドレッシングレシピを見て感心して下さる男性の方がいらっしゃり、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。

