

# 2016年12月 栄養教室試食会

2016年12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“運動と食事のタイミング”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、運動に必要なエネルギーは血液中の糖分・体脂肪筋肉から使われ、ダイエットが目的の方は食事の前に運動を筋肉をつけることが目的の方は食事の後に運動をした方がオススメであると教えて頂きました。

そして、脂肪を減らすにはなぜ食事前の運動が良いのかまた、空腹時の運動にはデメリットがあることも教えて頂きました。運動後に摂る食べ物のお話では、糖質の多い食べ物を摂らないように気をつけること、運動後30分までにタンパク質を摂ると筋肉をきれいにつけることが出来ると学ばせて頂きました。

運動中の水分の摂り方についてもお話の中で触れており体重や体脂肪を減らしたい方・筋肉をつけたい方のまともとして、それぞれの要点を分かりやすく教えてくださいました。

今月も最後に試食会が行われ、弊社からはラカントで甘味をつけた紅茶をご用意させて頂きました。

## ■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いただけます。

[→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

## ■ご来場者様の声

今月は約40名の方が参加してくださいました。今回は年内最後の栄養教室ということで、ささやかではございますが日頃の感謝を込めてクジ引き大会をさせて頂きました。えごま油・ラカント・レシピ集を景品としてご用意させて頂き皆様楽しんで下さり、大変嬉しく思います。本年も大変お世話になりました。来年も何卒宜しく願い致します。

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。

