

2017年1月 栄養教室試食会

2017年1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「今年こそ!!ダイエットを本気で考えよう!」というテーマでした。

講師は岐阜ハートセンター管理栄養士の桂川先生です。

自分の肥満度チェックやBMI 指数についてのお話から始まりました。

男性に多い「りんご型肥満(内臓脂肪型)」と女性に多い「洋ナシ型肥満(皮下脂肪型)」についても教えて頂き、内臓脂肪型肥満には注意が必要とのことです。

BMI指数が標準であっても体脂肪が多い人は「かくれ肥満」でありその多くは「内臓脂肪型」であると教えて頂きました。

肥満によるリスクについても教えて頂き、太る癖や運動している人の癖についてもお話がありました。

無理な食事制限はリバウンドの可能性が高くなるので

1ヶ月1kgペースの減量で十分であると教えて頂きました。



甘い物のカロリーのお話では、皆様が想像していたよりも

高い数値だったようで、驚きの声が上がっていました。

また、糖質が多い食品や脂質の選び方、食事の摂り方

についてもわかりやすく教えて頂きました。

■今月のレシピカード

えごま油を使ったドレッシングレシピ1品

低糖質のレシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月はレシピカードを4種類ご提供しております。

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きます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40名の方が参加してくださいました。

今回はご夫婦で参加されている方が多いように感じました。

ラカントで甘味を付けたヨーグルトを試食して頂いたのですが

「人工甘味料のようにクセがないね」「甘くて美味しい」

「意外と甘いね。これはいい!」などのお言葉を頂きました。

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。

