

2017年2月 栄養教室試食会

2017年2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「腸内環境を整える食事」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。

腸内環境を整えると「ダイエット効果が得られやすい」「美肌効果」「免疫力を高める(=風邪を引きにくくなる)」「便秘や下痢の改善」「花粉症の軽減」「臭いおならの改善」「アトピー抑制効果」など腸内環境が良好だと多くの良い効果が得られるそうです。

腸内フローラのお話では、構成する腸内細菌や、バランスが崩れる原因、理想的な腸内細菌の割合など教えて頂きました。

善玉菌には多くの種類があり、ヨーグルトによって含まれている菌の種類も違い、また、乳酸菌には植物性と動物性があることも学ばせていただきました。



直腸性・弛緩性・けいれん性のそれぞれの便秘に応じた改善ポイントについても教えて頂き、栄養士の先生が実践している腸活についても教えていただきました。

腸内環境を整えることはとても大切であると学ばせて頂きました。

■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

今月はお足元の悪い中、約40名もの方にご参加いただきました。

今回は男性の方が多くご来場されていたように感じました。

徐々にラカントのご使用を始めたという方が増えており

普通のお砂糖とラカントを半々で使っているとお声をよく頂きます。

ラカントは天然素材で糖質・カロリーがともにゼロなので

全ての方に安心してご使用いただけるかと思えます。

特に糖質を気にいらっしゃる方、よろしければぜひお試しください。

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。

