

2017年3月 栄養教室試食会

2017年3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

今回は「今話題の流行は？～話題の健康食品～」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大瀧先生です。

まず初めに、健康食品とは健康の保持増進に資する食品全般のことを指し、健康食品には「特定保健用食品」・「栄養機能食品」・「機能性表示食品」など細かく分類されることを教えて頂きました。

また、「特定保健用食品」・「栄養機能食品」・「機能性表示食品」それぞれについても例を挙げて、分かりやすく説明して頂きました。

健康食品関連の製品には薬と相性が悪いものもあり、薬効の増強減弱などの悪影響が出てしまうこともあるので、薬を服用中の方は注意が必要であると教えていただきました。



食生活を見直し、上手に健康食品を摂り入れることが大切であると学ばせていただきました。

今回の試食では、栄養士の先生が考案した「温野菜サラダ」のドレッシングにえごま油が使用されていました。

■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

今回は約50名もの方にご参加いただきました。

便秘薬を飲んでも便秘が解消されなかった方が、えごま油を夜に摂取し始めたところ、便秘が解消されて薬が必要なくなったとのエピソードを教えてくださいました。

他の方からもえごま油を摂取するようになって便秘が解消されたとのお声をたくさんいただきます。

もし便秘でお悩みの方でしたら、一度えごま油を摂取してみてはいかがでしょうか。

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。お誘い合わせでご参加ください。

