

2017年4月 栄養教室試食会

2017年4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「Let'sアンチエイジング！～サビない体の作り方～」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。アンチエイジングとは加齢による身体機能の老化を可能な限り、小さくすることであり、老化の原因として加齢・糖化酸化の3つが大きく関わっており、老化を抑制するポイントは食事・運動・睡眠であることを教えていただきました。低GI値を意識することが大切であり、GI値は糖質量や消化スピードによって決まり、値が低い食材の方が腹持ちがよく血糖値も上がりにくいという特徴があり、調理法や食べ合わせによって変化することも学ばせていただきました。



積極的に摂ると良い食品や注意が必要な食品なども教えて頂きまた、こまめな水分補給も大切であると教えていただきました。最後に試食会が行われ、今月も大盛況の中終了致しました。

■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名の方にご来場いただきました。

サンプル配布の際に「えごま油を使い始めたけれど使い方がよくわからない」「いつも同じ使い方しかできない」とのお声をいただくことが多いのですが講習を聞いていただくと「使い方や知識の幅が広がった！」と喜んで下さる方が多く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。

