

# 2017年5月 栄養教室試食会

2017年5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「糖尿病の食事！～ゆるやかな糖質制限～」というテーマで岐阜ハートセンター管理栄養士の大西先生による講習が行われました。糖尿病はインスリンの働きや分泌が悪くなることで高血糖状態になってしまい、網膜症・腎症・神経障害・脳梗塞・心筋梗塞・閉塞性動脈硬化症などの合併症を引き起こすことを学ばせていただきました。糖尿病の食事療法は「カロリー制限食」「糖質制限食」であり、控えたいメニューやおすすめのメニュー・調理法なども教えていただき、また糖質を多く含む食品・食べる量に注意が必要な食品・糖質の少ない食品についても学ばせて頂きました。



食事日記を書く・体重を毎日量る・定期的に血液検査をするなど、自分のことをよく知り、無理や我慢をしすぎず、楽しく続けることが大切であると教えていただきました。

試食会では、管理栄養士の先生が考案した「キャベツと油あげの炒り煮」にラカントを使用していただきました。

## ■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](#)

## ■今月の試食

今月はラカントの甘味やクセなどを知って頂きたく、プレーンのヨーグルトにラカントを加えたものをご用意させていただきました。

## ■ご来場者様の声

今月は晴天の中、約50名の方にご来場いただきました。ラカント入りヨーグルトをご試食の際、「ちゃんと甘いね」「美味しい」などご好評を頂き、既に使用している方もいらっしゃいました。

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。

