

2017年6月 栄養教室試食会

2017年6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

今月のテーマは「塩分だけじゃない！？高血圧の食事」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。

血圧とは、血管に及ぼす血流の内圧であり、高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧の2タイプあり、高血圧の原因として体質(遺伝)・塩分の摂り過ぎ・肥満・ストレス・バランスの悪い食事・飲酒・喫煙・運動不足などが挙げられることを教えて頂きました。

食事はコレステロールの多い食品や飽和脂肪酸の多い乳製品は控えめにし、野菜・果物・魚(魚油)は積極的に摂ると良いそうで摂取目安量も教えて頂きましたが、カリウム制限がある方や糖尿病脂質異常症の方は摂取目安量が異なることも学ばせて頂きました。

そして、減塩は高血圧の方にとって欠かすことのできない食事療法であり、日本人の平均食塩摂取量は1日10g、高血圧の方は1日6g未満が目標で、加工食品を減らしたり、減塩調味料を使うなど、減塩は引き算で考えるとよいことを教えていただきました。また、食塩水を使った味覚チェックなども行われました。

■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

今月は天候も良く、約55名もの大変多くの方がご来場されました。

試食の際には、えごま油やラカントのおすすめの使い方など情報交換されている方が多くいらっしゃいました。

また、栄養教室に参加するようになって、新しいご友人が増えたと喜んで下さる方も多く、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。

