

2017年7月 栄養教室試食会

2017年7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「腎臓病の食事療法」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。

まず初めに、腎臓についてイラストを使用しながら教えていただき、慢性腎臓病(CKD)になると、「老廃物が溜まる」「電解質のバランスが崩れる」「貧血になる」「骨がもろくなる」「血圧が上がる」などの症状が起き、また、腎臓病と心臓病の関係についても教えていただきました。

治療の基本の一つである「食事療法」はCKDのステージによって注意点が異なりますが、「減塩」と「適正なエネルギーの確保」はどのステージの方でも基本になり、やはり、バランスの良い食事が大切であると学ばせていただきました。



塩分を控えるコツのお話では、「酸味」「旨味」「香辛料」を上手に利用することや、控えたい食品、調理方法、また減塩の調味料を活用することも良いと教えて頂きました。エネルギーの摂り方のお話では、油脂・低タンパク質食品の選び方や、調理方法の工夫などを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

今月は大変暑い中、約45名もの多くの方がご来場されました。

えごま油のサンプルを配布している際、「えごま油を摂り続けてるよ！」と教えて下さる方が多数いらっしゃいました。

サンプルと共に配布しておりますレシピにも興味を持って下さる方が増えており、特に今月は男性の方も興味を持って下さる方が多いように感じました。

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。

