

2017年9月 栄養教室試食会

2017年9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「コレステロール・中性脂肪を下げる食事」です。岐阜ハートセンター管理栄養士の大西先生が講師をされました。血液検査でLDLコレステロールや中性脂肪の数値が高いと脂質異常症と診断され、原因は、「生活習慣」「加齢」「遺伝」「他の病気」などが挙げられることを教えていただきました。HDLコレステロールやLDLコレステロール、中性脂肪の役割についても学ばせていただき、HDLコレステロールを上げるには「青魚を積極的に食べる」「肉や卵を食べる」「リノール酸の多い油を減らす」「オレイン酸の多い油を積極的に摂る」「有酸素運動を行う」「禁煙する」など挙げられ、LDLコレステロールを下げる

には、「洋菓子や牛乳を減らす」「緑黄色野菜を食べる」「食物繊維を積極的に摂る」など効果的であると教えて頂きました。また、中性脂肪を下げるには、「肥満を解消する」「アルコールの量を減らす」「お菓子・ジュースを減らす」「果物の量を減らし、朝か昼に食べる」ことなど効果があるそうです。最後には管理栄養士の先生が考案した料理の試食会が行われ、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60名もの大変多くの方がご来場されました。配布致しましたレシピカードに関心を持って下さる方が多く「毎月、4種類のうち少なくとも1つは作ろうと思ってる」と仰って下さる方や「よくドレッシング作ってるよ!」と教えてくださる方もいっしょに、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。

