

2017年10月 栄養教室試食会

2017年10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「心不全の栄養管理」です。

岐阜ハートセンター管理栄養士の桂川先生が講師をされました。

まず初めに、心臓の役割と心不全について説明していただき

心不全の症状は「尿量が減り、体重が増える」「むくみ」

「息切れ、動悸」「食欲低下」などがあげられ、心不全の増悪

する要因は「塩分・水分制限の不徹底」「感染症」「疲労」

「治療薬服用の不徹底」であると学ばせていただきました。

心不全の栄養管理として、「減塩」「水分量」「食欲低下」「節酒」

があげられ、「減塩」のお話では、薄味に慣れることや、食べ方

の工夫、出汁や酸味の活用について教えていただきました。



また、「食欲低下」のお話では、1回の食事量を少なくし
回数を増やしたり、油を賢く使いカロリーを摂ることや
栄養補助食品の活用などについて教えていただきました。
塩分制限や体重測定を毎日習慣づけることや、十分な睡眠
と休養をとる、温度変化に気をつけるなど、日常生活でも
普段から注意していくことが大切であると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け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50名もの多くの方がご来場されました。

配布致しました資料やレシピに関心を持ってくださる方

が多く、特にえごま油のドレッシングレシピは活用したい

とお声を多数いただき大変嬉しく思います。

また、「えごま油、今買って来たよ！」教えて

くださ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。

