

2018年1月 栄養教室試食会

2018年1月に**岐阜ハートセンター**で栄養教室が行われました。

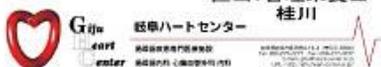
栄養教室内容

今日の栄養教室のテーマは「今年こそ!!ダイエットを本気で考えよう!」
まず身長と体重からBMIを算出しました。BMIは肥満や痩せを知る国際的な指標。肥満の方は、死亡率のリスクが増えるとも言われています。今回の栄養教室では、体重が増える癖をいくつかピックアップしそれに対する改善点のお話でした。まずダイエットを短期間で痩せようと思う方の癖です。そのような方は運動や食事療法の目標が高く、挫折しやすいです。運動をしている方の癖では、少しぐらい甘い物食べてもいいと思いケーキなど食べてしまう。ケーキは1個で336kcalあり、もし女性で体重50kgの方がそのカロリーを消費しようと思うと、約2時間歩かないといけません。最後に無意識に食べている人の癖です。無意識に食べている人は、早食いの方が多く、食べる時間や内容は気にしません。食べる時間やよく噛んで食べること食事バランスは痩せるためには重要なポイントです。ダイエットを成功させるポイントは継続することです。短期間で痩せようと思わず長い期間をかけて行えるような目標をたてるようにしましょう。

栄養教室
今年こそ!!
ダイエットを本気で考えよう!
日にち:平成30年1月11日(木)
時間:14:30~15:30
場所:ハートホール 1階



予約不要です。どなたでも無料で参加できます。
試食をご用意しています♪ 担当:管理栄養士



■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
- ・低糖質レシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月のレシピカードを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43名もの方が参加してくださいました。

ラカントSのサンプルを配布している際、「ラカントSを

使ってるよ!」とのお声を数名の方からいただき

あるご婦人の方は「顆粒と液体を常備しているよ!」と

嬉しいお言葉を頂きました。

ご来場いただきました皆様には感謝申し上げます。

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。

