

2018年2月 栄養教室試食会

2018年2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

薬だけに頼らない血圧管理



日にち: 2018年2月6日(火)
時間: 14:30~15:30
場所: 岐阜ハートセンター1階
ハートホール



どなたでも無料で参加できます。
試食もあります。

担当: 管理栄養士 大瀧

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277
Gifu Heart Center

栄養教室内容

今日の栄養教室のテーマは「薬だけに頼らない血圧管理 減塩」のお話でした。血圧とは、心臓から送りだされた血液が血管に与える圧力のことといいます。その血圧が常に高い状態を高血圧といいます。そのまま放っておきますと、脳卒中、狭心症、心筋梗塞、腎不全など命に関わるような重大な病気につながります。それらの病気を予防するためにも、血圧のコントロールはとても大切です。薬にたよらず生活習慣を見直してみましょう。血圧を上げる要因は肥満、塩分の摂りすぎ、ストレス、喫煙、過度の飲酒、運動不足などです。塩分の高い食品は麺類、加工食品や練り製品、明太子、塩辛などの塩蔵品等の摂り過ぎに注意しましょう。料理では、新鮮で旬の物を使用したり、香味野菜(にんにく、しょうが大葉、ねぎなど)を使ったり、酢やレモンなどの酸味を使うと薄味でもおいしく食べることができます。目分量で料理をしているとつい、調味料を入れ過ぎてしまうことがあるので、計量スプーンを使って料理をすることをおすすめします。高血圧を予防するには運動も大切です。なるべく、歩くようにこころがけましょう。

■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](#)

■今月の試食

- ・揚げ鯖の減塩だしあんかけ
- ・エリンギとタコのわさびドレッシング和え

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。

