

# 2018年7月 栄養教室試食会

2018年7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

本日のテーマは「脱・メタボ！」についての講義が行われました。

まず、身長と体重からBMIを算出して頂きました。

BMIは肥満や痩せを知る国際的な指標です。

18.5～25未満は標準。25以上は肥満と判定されます。

みなさんはどうですか？肥満の医学雑誌に、BMI30以上の人では

死亡率のリスクが増えるデータも出していますので、太り過ぎには注意して下さい。

食事で大切なポイントは、お菓子やアルコールなどはほどほどに控える揚げ物や脂の多い肉は控える、ご飯やもちなど糖質の多い食品は摂り過ぎない、早食い、夜遅い食事に気を付けるなどが挙げられます。

食事だけでなく、運動も取り入れて頂くと、基礎代謝量が増え、痩せやすくリバウンドしにくい体を作ってくれるますので、体を動かす習慣を付けましょう。

## 平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「脱！メタボ」

開催日 平成30年7月12日(木)

時間 14:30～15:30

場所 岐阜ハートセンター  
1F ハートホール



参加費無料

申込み不要

ご試食  
あります



ダイエットは、食事制限を行うので長続きせず、リバウンドを繰り返す人がたくさんみえます。一大決心をしてダイエットに取り組んでいる人は、「甘い物は絶対に食べない」などという目標をたてますが、このような無理な目標は、失敗する可能性が高くなります。完璧主義の発想はやめ、できる範囲での目標をたて、継続的に行えるダイエットを行っていきましょう。

## ■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](#)

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。

お問い合わせでご参加ください。

