

# 2018年9月 栄養教室試食会

2018年9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

今月のテーマは「塩分だけじゃない、高血圧の食事」について。血圧の高い状態が続くと、血管が傷つき動脈硬化の原因となります。高血圧の原因は遺伝的要因が50%、生活習慣が50%と言われていています。遺伝的要因があるからと言ってすべての方が高血圧になるわけではなく多くはそこに日々の生活習慣が加わることによって引き起こされるのです。高血圧を引き起こす生活習慣は大きく以下の6つになります。

- ・食塩の摂り過ぎ
- ・過食、肥満
- ・運動不足
- ・アルコールの飲み過ぎ
- ・喫煙
- ・ストレス

これらの危険因子をひとつひとつ減らしていくことが、高血圧の予防、改善へとつながっていきます。特に日本人は食文化上、食塩を多くとりがちなので減塩を行うことは基本となります。

また、喫煙や飲酒はストレス発散として行われがちですが、実は身体の中ではストレスを与えているときと同じような状態となり、身体はより一層のストレスがかかっていることとなります。ストレス解消に喫煙や飲酒はせず、スポーツなどを行うようにしましょう。

## 平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「塩分だけじゃない  
高血圧の食事」

開催日 平成30年9月11日(火)

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



## ■今月の試食

- ・鮭缶とまいたけのドライカレー
- ・青梗菜の海苔ごま和え

## ■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。

