

2016年1月 栄養教室試食会

2016年1月、名古屋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

今回は骨粗鬆症についての講習でした。

名古屋ハートセンター管理栄養士の福井先生が講師をされました。

本題に入る前に、心臓血管外科部長 兼 スーパーバイザーの大場医師より骨を車に例えてわかりやすく説明していただき、運動をすることの大切さなどのお話を含めたごあいさつがありました。

まず初めに、骨粗鬆症の説明をして下さり、転倒して太腿の付け根を骨折してしまうことが一番多く、また、寝たきりの原因になってしまうことをグラフやイラスト、資料などを交えながらわかりやすく教えて頂きました。

また、骨粗鬆症の危険因子のお話では、自分の努力で「改善できない因子」と「改善できる因子」を教えて頂き、元気で楽しい日常生活を送るためにも、教えて頂いた対策方法をぜひ実践して頂けたらと思います。



講習の後半では「骨を作る食品・邪魔する食品」のお話がありカルシウムが豊富に含まれている、ごまと小松菜をそれぞれ使用した試食を2品、管理栄養士の先生が考案して下さいました。今月の栄養教室も大盛況のうちに終了致しました。

■今月のレシピカード

今月のレシピカードは5種類をご提供しております。えごま油を使ったレシピを3品。低糖質のレシピを2品。みなさん、とても真剣にご覧になっていました。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く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

今回は約50名の方が参加してくださいました。えごま油のサンプルとレシピを配布させて頂きましたところ、多くの方がえごま油に興味を持って下さり、嬉しい限りでございます。手軽に摂取できるえごま油。日々の食事に取り入れ、健康的な食生活を始めてみてはいかがでしょうか？

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。

