

2016年2月 栄養教室試食会

2016年2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

今月は脂質異常症の食事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瀬木先生が講師をされました。

まず初めに、理学療法士の柴田先生より、脂質異常症は薬に頼らなくても運動や食事で改善できるとのお話を含めたご挨拶がありました。

脂質異常症とは血液中の脂質が増えすぎたり、バランスが崩れている状態のことを指し、脂質異常症を放っておくと動脈硬化が起きてしまい、血压にも影響してくることイラストを使ってわかりやすく教えて頂きました。

脂質異常症は3つのタイプに分類されていることや、脂質の上がりやすい要因、中性脂肪とコレステロールの違いなども教えて頂きました。

脂質異常症の原因と改善方法のお話では、食べ過ぎの注意・いつも食べているお肉を赤身のお肉に変える・積極的に食べると良い食品など、食生活

をどのようにすれば良いか、また運動の大切さや、オススメの運動なども教えて頂き、どれも難しいことはなく、どなたでも意識して行動するだけで無理なく改善できることを教えて頂きました。

管理栄養士の先生が考案した試食品の「わかめとセロリの和え物」に当社で販売しているえごま油を使用して下さり、大変ご好評でした。

■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2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

今月は約30名の方が参加してくださいました。

多くの方にえごま油やレシピに興味を持って頂き、えごま油の話の内容や質疑応答の内容をメモして下さり、「友人にも勧めます！」という方もいらっしゃいました。

皆様のご健康のために、えごま油を活用していただければ幸いです。

ご来場いただきました皆様にご挨拶申し上げます。

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。

