

2016年3月 栄養教室試食会

2016年3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“便秘にお悩みの方へ”というテーマで講習が行われました。

講師は名古屋ハートセンター管理栄養士の伊藤先生です。

まず初めに、薬剤師の畠山先生より、下剤をどのように活用すると良いのかなどのお話を含めたご挨拶がありました。

便秘とはどのような症状なのか、排便の仕組み、便秘の種類(3種)・原因などについてお話があり、便秘は特に女性や高齢者の方に多いことを教えて頂きました。

弛緩性便秘・けいれん性便秘・直腸性便秘、それぞれの対策のお話では食物繊維についても触れており、水溶性食物繊維・不溶性食物繊維の作用などについても教えて頂きました。

食物繊維は便秘に効果的なのですが、便秘の種類によっては水溶性

食物繊維・不溶性食物繊維がそれぞれ逆効果になってしまうことがあるので、自分がどのタイプの便秘なのかを理解し、種類に応じて食物繊維の摂り方に注意しなければならないことを教えて頂きました。

また、便秘に効果的な食事例も教えて頂き、栄養士の先生が便秘改善に着目して考案した料理の試食会も行われました。

今月もご盛況のうち終了致しました。

■今月のレシピカード

今月のレシピカードは4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25名の方が参加してくださいました。

講習を聞きながら資料にメモを取っている方がいらっしや

非常に勉強熱心で、健康意識が高い方が多く、ご来場して

下さった方々から私たちが学ばせて頂くことも多々あります。

今後も皆様と交流を深めながら、健康に役立つ情報を発信して参ります。

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。

