

# 2016年4月 栄養教室試食会

2016年4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“血圧が気になる方へ”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福井先生です。

まず初めに、循環器内科医の加納先生よりご挨拶がありました。

続いて本題に入ると、血圧が何のためにあるのか、なぜ血圧が上がるのかお話があり、また、血圧が上がってしまう生活習慣も教えて頂き、血圧上昇を防ぐには減塩が基本であることを学ばせて頂きました。

なぜ減塩することが効果的なのか、具体的な減塩の仕方や普段の食生活で気を付けるべきポイントをわかりやすく教えて頂きました。

また、肥満であることも血圧に悪影響をもたらし、肥満解消・予防には食べ過ぎないことが基本であり、有酸素運動は血液中の脂質の分解が促進されるので効果的との教えて頂きました。



運動はストレスの解消にもなるとのことで、やはり、健康のためには日頃から適度な運動をすることが大切であると改めて思いました。

えごま油は高血圧予防・改善にも効果が期待できますので、皆様の健康のためにぜひ活用して頂けたらと思います。

## ■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。

2か月前の栄養教室でえごま油を知り、それまではオリーブオイルを使っていたそうですが、今はえごま油に切り替えて摂取している方がいらっしや、「良い物を知れて良かった！教えて頂いて有難うございます。」との嬉しいお言葉を頂きました。

オリーブオイルからえごま油に切り替えたというお話をよく耳にしますがえごま油は非常に熱に弱いので、絶対に加熱しないようお願い致します。

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。

