

# 2016年5月 栄養教室試食会

2016年5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

今回は貧血対策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伊藤先生が講師をされました。

副院長の太田壽城先生より貧血のお話を含めたご挨拶がありました。

次に、貧血とはどのような状態のことを指すのか説明があり

貧血は急激に起こることなく、徐々に進行するため、はっきりした

症状がなく、貧血対策は長期戦になるとのお話がありました。

長時間立っている際にふらつとしてしまうことは「脳貧血」という状態

であることがほとんどで、ここで言う“貧血”とは異なるのお話を

お聞きになった際には驚かされている方もいらっしゃいました。

貧血には様々な種類があり、専門医の治療を

受けなければ命に関わるものもあると教えて頂きました。

また、貧血は鉄の多い食材を食べるだけでは不十分であり

鉄の吸収を助けるタンパク質・ビタミンC・ビタミンB6

ビタミンB12・葉酸を摂ることが大切だと教えて頂きました。

今月も大盛況のうちに終了しました。



## ■今月のレシピカード

今月のレシピカードは3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1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。

参加されている皆様は健康意識が高く、健康について詳しい方が

多いので、いつも様々なお話を伺うことができ、また、若々しい方ばかりで、

特に女性の方からは若さを保つために行っていることをよく教えて

頂くのですがやはり、食事と運動が大切だということを改めて実感します。

皆様のご健康と楽しい毎日づくりのために今後も様々な情報を提供してまいります。

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。