

# 2016年8月 栄養教室試食会

2016年8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「血糖値が気になる方へ」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島田先生です。

心臓血管外科の北村英樹先生より、高血糖であることのような悪影響があるかなどのお話を含めたご挨拶がありました。

糖尿病は糖の代謝が悪くなることで血糖値が高くなり、血液中のブドウ糖が増えることを指し、1型糖尿病・2型糖尿病・妊娠糖尿病その他の糖尿病の4種類に分類されることを教えて頂きました。

高血糖状態が約12年以上続くと糖尿病が発症する可能性があることを教えて頂きました。また、自覚症状がないからといって放置したり治療を中断してしまうと、合併症を併発する場合もあるとのことでした。



糖尿病治療の基本は『食事・運動・薬』であり、食事療法で臓器の負担を軽くし、運動療法でインスリンの働きを助けて糖を消費薬で食事療法と運動療法の足りない部分をサポートすることが適した治療法であると教えて頂きました。

最後に栄養士の先生が考案された食事の試食会が行われ、今月も大盛況の中、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40名の方が参加してくださいました。

以前、配布させて頂きましたレシピを活用し、ドレッシングや低糖質の料理等をご自宅で作ってみたいとお話を伺い、大変嬉しく思います。

また、栄養教室終了後には、質問など随時受け付けておりますのでぜひお気軽にお声かけください。

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。

