

# 2016年9月 栄養教室試食会

2016年9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。はじめに、心臓血管外科部長 兼 スーパーバイザーの大場先生より栄養・脳卒中・中性脂肪などについてのお話があり、運動を急に始めるのは挫折しやすいので、食生活の見直しを8割、運動2割として日常生活の改善をすると良いとお話を含めたご挨拶がありました。まずはじめに、脂質異常症についての説明があり、どうして良くないのか、何が原因なのかを教えてくださいました。

脂質の種類についても教えて頂き、オメガ3脂肪酸のお話では青魚で摂取するのは効率が悪いので、手軽に摂取できるえごま油の活用もオススメしていました。

今月の試食会では管理栄養士の先生がご用意下さった「トマトサラダ」に弊社で考案した“えごま油のねぎ塩ドレッシング”を和えたコラボ試食となり、大変ご好評頂きました。

## ■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

今月は悪天候の中、約30名の方が参加してくださいました。えごま油のサンプルとドレッシングレシピ・低糖質レシピを配布している際、興味を持って下さる方が多く、喜んで下さり大変嬉しく思いました。

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。

