

2016年10月 栄養教室試食会

2016年10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「免疫力を付けよう」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、副院長の太田壽城先生より免疫力が低下するとどのような健康被害が出るのか、また免疫力を上げるには何をしたら良いかなどのお話を含めたご挨拶がありました。続いて、伊藤先生による免疫力についてのお話になり免疫力を下げないための対策として、バランスの良い食事を1日3食摂ることが大前提であり、全ての栄養素は免疫に関係があること教えて頂き、健康の為には食事が大切だと学ばせて頂きました。

バランスの良い食事以外にも、たんぱく質を十分に摂取することや抗酸化作用のある食品を摂取する、腸内環境を整えることなども免疫力を付けるために大事なことだと教えて頂きました。

■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ける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45名の方が参加してくださいました。えごま油をいつもここで買っている、先ほど購入してきたなどのお声を頂くことが多くなってきたように感じます。また、以前配布したレシピを活用して「えごま油のドレッシング」や「低糖のジャム」を作ってみたなどのお声も頂きました。

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。

