

# 2016年11月 栄養教室試食会

2016年11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「減塩のコツ」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。まず初めに、名古屋ハートセンター総長の外山淳治先生より「敵に塩を送る！」というテーマで戦国時代における塩の在り方についてご挨拶を含めたお話がありました。

心臓病の予防と改善に必要なことは、血圧・脂質・血糖値の改善。心臓に必要な栄養を摂ることが挙げられ、心臓に良い食事とは減塩を心掛け、食べ方を意識して良質なたんぱく質や脂質を摂ることだと教えて頂きました。



続いて、減塩の仕方について学ばせて頂き、調理の際に調味料を減らす・変える、加工品を減らす、汁物の頻度や量を考えるなどの工夫や、外食の際は選び方や食べ方を意識するなど減塩の仕方についても教えて頂きました。

## ■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。

「えごま油を売店で買ってきたよ」と教えて下さる方もいました。

今回参加されたご婦人の方で、瓶タイプのえごま油が好みという方とパウチタイプのえごま油が好みという方がいらっしゃりそれぞれの意見について聞かせて頂きました。

どちらも中身には違いがございませんので、ご自身の使用頻度や使用状況に応じて使い分けて頂けたらと思います。

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。

