

2017年1月 栄養教室試食会

2017年1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

今回はロコモティブシンドローム(運動器症候群)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島田先生が講師をされました。まず初めに、心臓血管外科 医長の木村有成先生よりご挨拶を含めたお話がありました。ロコモについての講習は今回が初めてということで、ロコモについて一から細かく丁寧に教えて頂きました。要介護・要支援が必要となる原因の第一位は「運動器の障害」であり「脚」の筋肉が大切で、日頃の運動と食事が重要と教えて頂きました。筋肉は使わないと減少するが、使い始めれば何歳からでも取り戻すことができ、大げさな運動ではなく、こまめに動くが良いそうです。

骨と筋肉を強くする食事についてもお話があり、毎日少しずつでも摂り入れるようにすると無理なく実践できると教えて頂きました。最後に新年のくじ引き大会と試食会があり、ご盛況の中終了致しました。

■今月のレシピカード

えごま油を使ったドレッシングレシピ1品
低糖質のレシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品
今月はレシピカードを4種類ご提供しております。

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きます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

今月は寒波の中、約30名の方が参加してくださいました。サンプルでラカントを配布させて頂きましたが、ご存知でない方が多いように感じたので、実際に食べて頂きたいと思い今回は管理栄養士の先生がご用意した試食の「きなこヨーグルト」にラカントで甘味を付けさせていただきました。お砂糖よりもすっきりした甘味で、ご好評を頂きました。ラカントはカロリー・糖質ゼロの自然派甘味料で血糖値に影響がなく、砂糖と同じ甘さなので使いやすいです。

ご来場いただきました皆様にご挨拶申し上げます。
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。

