

# 2017年2月 栄養教室試食会

2017年2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「血糖値が気になる方へ」との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福井先生です。まず初めに、循環器内科の落海祐介先生よりご挨拶があり、糖尿病の予防・改善には生活習慣を見直すことが大切とのお話がありました。そして次に福井先生より、糖尿病についてのお話がありました。男性の5人に1人・女性の10人に1人が糖尿病の疑いがあり糖尿病患者数は年々増加傾向にあるそうです。血糖や血糖値が上昇する仕組み、糖尿病の種類などについても教えていただき、糖尿病の予防・治療の基本も教えて頂きました。食事のポイントについては、「規則正しく食べる」「適正な体重を保つ」「食物繊維を十分に摂る」ことが大切とのことでした。



また、摂取カロリーの目安に合わせた主食の量や食物繊維の摂り方の工夫、果物の目安量についても教えていただきました。生活習慣をひとつひとつ見直し、規則正しい生活習慣を身につけることが糖尿病対策には大切であると学ばせて頂きました。

## ■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

今月は天候も良く、約40名もの方が参加してくださいました。

初めての参加という方も多くいらっしゃいました。

やはり皆様、糖尿病を気にされている方が多いようで

「話を聞きたい！」と来場されていました。

多くの方が配布致しましたレシピや資料をよく見て下さり

「この料理、今度作ってみたい」とのお声も頂きました。

ラカントは糖質0・カロリー0なので、ぜひご活用頂ければと思います。

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。

