

2017年3月 栄養教室試食会

2017年3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

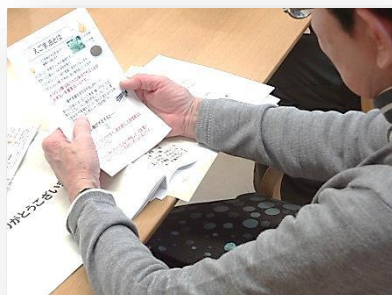
今月は「骨粗鬆症対策」とのテーマで講習が行われました。

講師は名古屋ハートセンター管理栄養士の伊藤先生です。

初めに、循環器内科 医長の村瀬傑先生よりご挨拶を含めたお話があり、栄養教室が始まりました。

骨粗鬆症とは骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気であり、生命を脅かす病気ではないものの、要介護状態になってしまうことが多いと学ばせていただきました。

骨に関係する栄養素は「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」「マグネシウム」であり、それぞれの栄養素がもたらす効果や摂取量の目安、含有量などについても教えていただきました。



骨代謝のバランスを整え骨密度を増やし減少を抑え
骨質を良くして骨強度を上げることが予防・治療になり
そのためには「食事」「運動」「禁煙」「日光浴」「生活習慣病
の予防」「薬物」など日頃から積極的に行動することが
大切であると学ばせていただきました。

■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

今月はとても良い天候の中、約50名もの方が参加してくださいました。

えごま油のサンプル配布をしている際に、「えごま油を使い
続けているよ」と教えて下さる方もいらっしゃいました。

また、「えごま油を使用していて、えごま油のこと調べてた
から、ここ(栄養教室)で教えてもらえて嬉しい」とのお言葉
もいただき、大変嬉しく思います。

これからも、皆様のお役に立てるよう、情報を発信してまいります。

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。

