

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。

