

2017年4月 栄養教室試食会

2017年4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「脂質異常症の食事」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福井先生です。講習の前に循環器内科部長の村田朗先生よりご挨拶がありました。まず初めに、脂質異常症・コレステロール・中性脂肪についてお話があり、脂質異常症を招く生活習慣についてもイラストを用いながらわかりやすく教えていただきました。また、食物繊維や抗酸化成分が含まれた食品を積極的に摂ることも効果的であると学ばせて頂きました。



脂質異常症を改善するには、「食べ過ぎない(肥満を解消する)」「良質なタンパク質を摂り、動物性脂肪を控える」「野菜や海藻類を十分に摂る」「単糖類を摂り過ぎない」「アルコールを摂り過ぎない」「夜遅くに食事・間食をしない」「有酸素運動を行う」ことが大切であり出来るところから一つ一つ気を付けることがよいとアドバイスを頂き最後に試食会が行われ、今月も大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

今月は約35名の方が参加してくださいました。

初めて参加された方も数名いらっしゃいました。

サンプル配布の際に毎月ご来場して下さるご婦人

の方が「えごま油。今、売店で買って来たよ！」

「レシピを参考に作ってみたよ！美味しかった！」

また今月も作ってみるね。」と声をかけて下さいました。

レシピを活用して下さる方が増えており嬉しく思います。

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。

