

# 2017年8月 栄養教室試食会

2017年8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伊藤先生です。

まず初めに、副院長の太田壽城先生より運動と食事  
についてのお話を交えたご挨拶がありました。

管理栄養士の先生からは、血糖値や糖尿病について  
教えていただいた後、食事療法についてのお話がありました。

食事療法の基本は「食事の量」「食事の質」「食事の食べ方」です。

「食事の量」のお話では、自分の適正エネルギーを知ることで肥満を  
予防する効果があり、適正エネルギー量は身体活動強度によっても  
異なってくることを教えていただきました。

「食事の質」のお話では、糖質に偏った食生活は避け  
1日3食、バランスの良い食事を摂ることが大切であり  
「食事の食べ方」のお話では「1日3食、食べる(欠食  
しない)」「ゆっくり噛んで食べる」「夕食に偏った食生活  
は控える」「食べる順番を考える」ことなどが大切  
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

今月は約40名の方が参加してくださいました。

ラカントに興味を持って下さる方が多くいらっしゃり  
使い方や味などについてのご質問も頂きました。

また、今回は管理栄養士の先生がご用意していた  
試食のヨーグルトにラカントをかけて提供したところ  
大変ご好評をいただきました。

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。

