

# 2017年10月 栄養教室試食会

2017年10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伊藤先生です。脂質異常症は、日本動脈硬化学会のガイドラインでは、LDL(悪玉)コレステロールが140mg/dL以上、HDL(善玉)コレステロールが40mg/dL未満、中性脂肪またはTGが150mg/dL以上の3つのうち1つでも当てはまると、脂質異常症と診断されます。脂質異常症の主な原因として「食生活の乱れ」「肥満」「運動不足」「体質」が挙げられることを教えていただきました。脂質の種類のお話では、飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸・オメガ9オメガ6・オメガ3などについて教えていただきました。



中性脂肪の上昇は脂質の摂取も影響よりも炭水化物やアルコールの摂り過ぎが大きく関わっており、糖分の多い食品やアルコールの目安量についても学ばせて頂きました。また、野菜・果物・豆・きのこ・芋・海藻などに多く含まれている食物繊維には、コレステロール・糖質の吸収を防ぐ効果があることを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。えごま油のサンプルを配布している際、「えごま油使い続けてるよ！」とお声を数名の方からいただきあるご婦人の方は「寿司酢・お酢・えごま油を混ぜてドレッシングにしてるよ！」とお勧めの使い方を教えてくださいました。

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。

