

2018年1月 栄養教室試食会

2018年1月に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

今月のテーマは「お腹スッキリ 便秘解消」でした。

名古屋ハートセンター管理栄養士の福井先生が講師をされました。

便秘には幾つか種類があり、各々原因と対策が異なります。

重篤な場合は食事や薬のみでは治らない場合もあり

専門医療機関で治療を行わなければ改善しない事もあります。

誤った対策をすると症状が悪化する可能性があるため

まず便秘の種類を見極めることが大切です。

今回の栄養教室では、便秘の種類と各々の原因・対策を説明し

腸の運動(ぜん動運動)や腸内環境を整えるために

食物繊維などを含んだバランスの良い食生活を送り

適度な運動をすることが大切であるという内容を中心に話されていました。

■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
- ・低糖質レシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月のレシピカードを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

「便秘で苦しんでいる母にえごま油を摂るように勧めました
取り始めて10日位で快便になりました！今でも摂り続けています」

「主人と二人で毎日サラダにかけて食べています！
おかげで元気ですよ！」

「使いやすく、健康的だから友達にも紹介しています」



ご来場いただきました皆様感謝申し上げます。

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。