

2018年2月 栄養教室試食会

2018年2月に名古屋ハートセンターで栄養教室が行われました。

平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「健康な骨を目指そう」

開催日 平成30年2月21日(水)

時間 14:30～15:30

場所 名古屋ハートセンター
2F ハートホール



参加費無料

申込み不要

ご試食
あります



認定医療専門機関指定 (健康増進法) (健康法第20号) 医療法人社団 (公社) 心臓血管専門病院 (カテーテル治療・不整脈治療・心臓手術)
名古屋ハートセンター ☎052-719-0819 (代) ☎052-719-0819 (受付部)
NAGOYA HEART CENTER 〒461-0045 愛知県名古屋市長区砂田橋一丁目1番14号

栄養教室内容

今月のテーマは「健康な骨を目指そう！」について講習会が行われました。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。

骨粗鬆症を防ぐには、骨代謝のバランスを整え、骨密度を増やし、減少を抑えること、骨質を良くして、骨強度を上げる”ことが挙げられます。

骨は常に“壊す”“造る”を繰り返しています。このことを骨代謝といいバランスが崩れると骨密度が減少します。代謝を上げるには、カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・マグネシウム等の栄養素が必要です。また、リンは骨の成分ですが、現代の食生活では不足することはなく、むしろ過剰摂取が懸念されています。

骨質をよくする栄養素はビタミンB6・B12・葉酸です。

また、上記以外にも“無理なダイエットは控える”

“食塩を摂り過ぎない”“アルコールの過剰摂取は禁止”

などといった骨粗鬆症対策は幾つかあり栄養教室では日頃から気を付けて欲しいことをお伝えしていました。

■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](#)



ご来場いただきました皆様には感謝申し上げます。

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。

今後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。