

2018年4月 栄養教室試食会

2018年4月に名古屋ハートセンターで栄養教室が行われました。

栄養教室のご案内

平成30年4月

テーマ **アルコールとの
上手な付き合い方**

日時 **4月20日(金)
14:00~15:00**

場所 **名古屋ハートセンター
2階 ハートホール**

参加費
無料

どなたでも参加
大歓迎!

試食品
あります

名古屋ハートセンター
〒461-0066名古屋市中区栄三丁目1番14号
☎052-719-0810 Fax 052-719-0811

栄養教室内容

4月20日(金)に「アルコールとの上手な付き合い方」をテーマに栄養教室を開催されました。

『アルコールは飲んでもの良いが、飲みすぎると様々な疾病のリスクを上げます。そのため適量摂取量を守り、休肝日を作りながら、アルコールと付き合うことが大切である』と言った内容でした。

アルコールは血行促進・動脈硬化予防・ストレス解消など、様々なメリットがあり、「酒は百薬の長」という言葉もよく知られています。しかし、これはあくまで適度な飲酒をしたときに限ります。

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度です。

アルコールを飲むときは楽しんで飲むことが大前提です。飲みすぎて体調を損ねたり、事件事故を招いてはせっかくの楽しいお酒が台無しです。そのためには、アルコールの適量を守り、休肝日(できれば週2日以上)を作る、そして社会人として節度ある飲酒を心掛けましょう。

■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。

