

2018年9月 栄養教室試食会

2018年9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

平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「そのままにしないで
脂質異常症」

開催日 平成30年9月19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



今回は「脂質異常症の食事療法」というテーマでのお話でした。中性脂肪が高い、LDLコレステロールが高い、HDLコレステロールが低い場合に脂質異常症と診断されます。そのまま放置してしまうと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気を引き起こしてしまいます。

脂質異常症の状態では症状はありません。定期的に血液検査を行い早期に発見し治療していくことが大切です。治療法としては、食事療法、運動療法、薬物療法です。特に、食事で気をつけたいのが、甘いものやごはんパン類など炭水化物の多い物、果物などと油の摂り方です。

甘い物や炭水化物の摂りすぎは中性脂肪を増やす原因です。まんじゅうやケーキ、お菓子などの食べる量や回数を減らしたり、ごはんや麺類の量を減らしたり、飲み物はジュース類ではなくお茶を飲むようにしたりすると良いでしょう。

HDLコレステロールが低く、LDLコレステロールが高い方は魚の脂がおすすめです。さばやさんま、ブリ、あじなど脂の多い青魚を意識して食べるようにしましょう。

植物の脂では、オレイン酸を多く含むオリーブオイルがおすすめです。抗酸化作用のある緑黄色野菜も食べるようにしましょう。食物繊維を多く含むきのこ類やこんにゃく、海藻類も良いですね。

■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ご挨拶申し上げます。

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。