

2015年11月 栄養教室試食会

2015年11月の豊橋ハートセンターで行われました栄養教室での試食会では、クリームチーズを使った抹茶のムースをご用意させていただき、大変ご好評をいただきました。

平成27年 栄養教室のお知らせ



11月テーマ：

「糖質制限食について」

日時：平成27年11月20日（金）10:30～12:00
平成27年11月26日（木）10:30～12:00

会場：豊橋ハートセンター 1階 ハートホール

同内容で2回開催させていただきます
試食品を御用意しております



■栄養教室内容

今月は糖質制限食についての講習でした。

豊橋ハートセンター管理栄養士の小山先生が講師をされました。

まず、適正カロリーの算出法やバランスのとれた食事についてのお話があり、どの栄養素を積極的に摂取すると良いか、白米などの主食、肉、魚、野菜、果物など、どのくらいが適量かを模型を使いながら、わかりやすく教えて頂きました。本題である糖質制限食のお話では「なぜ糖質で太るのか?」「食べてよい食品と食べてはいけない食品」「血糖値が急激に上昇することを防ぐ食べ方」など糖質制限食についての基本をわかりやすく教えていただきました。

今月は糖質制限食の試食会もあり、管理栄養士の先生が考案した食事と弊社の糖質制限デザートを試食していただき、大変ご好評となりました。

■今月のレシピカード

今月のレシピカードは5種類をご提供しております。

えごま油を使ったレシピを3品。低糖質のレシピを2品。

みなさん、とても真剣にご覧になっていました。

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くと一覧をご覧になれます。

[→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

■今月の試食

今月はクリームチーズを使った抹茶のムースをご用意いたしました。

甘味は天然甘味料のラカントを使用し、低糖質かつ塩分も抑えた健康的なデザートにいたしました。

■ご来場者様の声

「美味しい!」「糖質制限しているとは思えない!」「家族に作ってあげたい!」と嬉しいお言葉を沢山いただき、おかわりを希望された方もいらっしゃいました。年末年始で人の集まる機会も多いこの時期、是非、レシピを活用して頂きご家族、友人へ美味しくヘルシーな低糖質の抹茶ムースを作ってみませんか?

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。

