

2016年1月 栄養教室試食会

2016年1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、ゆずドレッシング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28年 栄養教室のご案内

テーマ「減塩食について」

開催日 平成28年1月19日(火)

平成28年1月28日(木)

同内容で
2回開催します

時間 10:30～12:00

場所 豊橋ハートセンター
1階 ハートホール

参加費 無料
誰でも参加大歓迎!
試食品あります



今後の予定

月	テーマ
2月	骨粗鬆症予防の食事について
3月	便秘予防の食事について
4月	脂質異常症の食事について



■栄養教室内容

今月は減塩食についての講習でした。

先月と同様、講師は豊橋ハートセンター管理栄養士の小山先生です。

塩分を摂り過ぎるとどんな悪影響があるのか、塩分を減らすには食事にどのような工夫をしたら良いのかなど教えて頂きました。

講習の終盤では、小山先生が考案した食事の試食会があり、その際お時間を頂き、えごま油についてお話をさせて頂くとともに

今月はえごま油を使用したドレッシング作りの実演を致しました。

大変多くの方が興味を持って下さり、質疑応答やコミュニケーションを交えながら、楽しくドレッシング作りをさせて頂きました。

実演で出来上がったゆずドレッシングは、小山先生が考案した

“ほうれん草の白菜巻き”にかけさせて頂き、初のコラボ試食となりました。

■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

今月は小山先生が考案した食事の【ほうれん草の白菜巻き】に、

弊社で考案した“ゆずドレッシング”を和えたコラボ試食でした。

今回はドレッシング作りを初めて実演させて頂きました。

■ご来場者様の声

今月は約75名の方がご来場して下さいました。

試食の際、「ゆずの香りがいい!」「さっぱりしてる!」「爽やか!」

「実演で作ったドレッシングを持ち帰りたくらい美味しい!」など、

嬉しいお言葉を頂き、有難い限りでございます。

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。

