

2016年2月 栄養教室試食会

2016年2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、ツナ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「骨粗鬆症予防の食事について」

開催日 平成28年2月18日(木) 同内容で2回開催します
平成28年2月24日(水)

時間 10:30～12:00

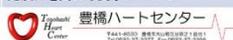
場所 豊橋ハートセンター
1階 ハートホール

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
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
5月	免疫力を高める食事について



■栄養教室内容

今月は骨粗鬆症予防の食事についての講習でした。

講師は豊橋ハートセンター管理栄養士の小山先生です。

骨粗鬆症とは、骨量の減少と骨組織の微細構造の異常により、骨が弱くもろくなってしまい、骨折が起きやすくなる病気で、閉経後の女性と65歳以上の高齢の方に多く、全体の約90%を占めていることを教えて頂きました。

また、骨密度測定器やセルフチェックシートをご用意されており、自分の骨の状態も知ることが出来たので、骨粗鬆症に対する意識がより高まりました。

骨粗鬆症を予防するには、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKの多い食品やタンパク質・ミネラル等の様々な栄養素を摂り、適度な運動をすることが効果的だということを教えて頂きました。

ドレッシング作りの実演も試食会も大変多くの方からご好評頂きました。

■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2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

今月はツナドレッシング作りを実演致しました。

18日はかまぼこ、24日はふすまパンの上に

ツナドレッシングをのせて試食して頂きました。

院長からも大変ご好評頂きました。



■ご来場者様の声

今月は約70名の方がご来場して下さいました。

試食の際、「意外とさっぱりしてる!」「胡椒がいい!」「家で作ってみたい!」

「簡単に作れていいね!」「ふすまパンとよく合う!」等のお言葉を頂きました。

レシピや実演を楽しみにして下さる方々のためにも、これからも

美味しく簡単にできるレシピを提供していきますのでお楽しみにして下さい。

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。

