

# 2016年3月 栄養教室試食会

2016年3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、中華風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 **「便秘予防の食事について」**

開催日 平成28年3月18日(金) 同内容で2回開催します  
平成28年3月24日(木)

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
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
6月	糖尿病の食事について

豊橋ハートセンター  
〒415-8502 豊橋市八幡町1-1-1  
TEL:053-462-0100 FAX:053-462-0101  
URL: http://www.hart-center.jp

## ■栄養教室内容

今月は便秘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。

まず初めに、便秘とはどのような状態か、便秘の種類・原因など初歩的なことから丁寧に教えて頂きました。

また、便秘が体にもたらす悪影響のお話では、便秘が原因で頭痛や肩こりが起きたり、だるさや疲れやすくなるといった不調にも繋がることを教えて頂きました。

食事で便秘を改善するには食物繊維を多く摂ることが大切とのことでした。

今月は中華風ドレッシングを実演で作り、小山先生が考案した“ひじきとインゲンの中国風サラダ”にかけさせて頂き、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4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

今月は小山先生が考案した食事の【ひじきとインゲンの中国風サラダ】に弊社で考案した“中華風ドレッシング”を和えたコラボ試食でした。

今回も皆様と交流を深めながらドレッシング作りを実演させて頂きました。

## ■ご来場者様の声

今月は約60名の方がご来場して下さいました。

試食の際、「ピリ辛で美味しい!」「何の料理にも合っている!」

「このドレッシングがあれば簡単に一品増やせるね!」など

嬉しいお言葉を頂きました。早くもドレッシング作りの実演を楽しみに

して下さいている方がいらっしゃる、とても嬉しく思います。

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。

