

2016年4月 栄養教室試食会

2016年4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、昆布わさび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「脂質異常症の食事について」

開催日 平成28年4月21日(木) 平成28年4月27日(水) 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 申込み 不要 試食品 あります

今後の予定

月	テーマ
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
7月	腎臓病の食事について

豊橋ハートセンター



■栄養教室内容

今月は脂質異常症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。

脂質異常症とは、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪の値が高い状態のことを指し、脂質異常症の診断基準についても教えて頂きました。

脂質異常症になる原因としては、揚げ物・高脂肪食・甘い物・炭水化物を好んで食べる、アルコールの飲み過ぎ・運動不足・遺伝などが挙げられ改善するにはバランスの良い食事と適度な運動が効果的とのことです。

また、食事で改善するには、「野菜・きのこ・海藻・魚を使った料理を増やす」「咀嚼する回数を増やす」、「満腹になるまで食べない」、「主食を食べ過ぎない」などが挙げられ、日々の食生活を見直し、心がけていくことで改善できると教えて頂きました。

■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【キャベツとツナのサラダ】に

弊社で考案した“昆布わさびドレッシング”を和えたコラボ試食でした。

■ご来場者様の声

今月は約45名の方がご来場して下さいました。

試食の際、「わさびがピリッとしていいね!」「これならすぐ出来る!」

「美味しい!」などの嬉しいお言葉を頂きました。

また、えごま油をドレッシングに使う発想がなかったというお声も頂きました。

わさびが苦手な方は、昆布のみでも、また鰹節の粉を入れても美味しく

仕上がりますので、お好みに合わせてお作り頂けたらと思います。

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。

