

2016年5月 栄養教室試食会

2016年5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、白味噌と緑茶の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

「免疫力を高める食事について」

開催日 平成28年5月20日(金) 同内容で2回開催します
平成28年5月24日(火)

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
6月	糖尿病の食事について
7月	腎臓病の食事について
8月	未定(決まり次第ご案内します)



■栄養教室内容

今月は免疫力を高める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、軽い運動と筋トレのお話があり、その場で簡単に出来る運動をレクチャーして頂き、皆様楽しそうに体を動かしていました。

本題の免疫力のお話では基礎からわかりやすく教えて頂き、要因の單元では生活習慣・ストレス・激しい運動・無理なダイエット等が挙げられ免疫力のバランスが悪くなると、風邪・便秘・肩こり・肌荒れ・慢性疲労・口内炎・歯周病・花粉症・蕁麻疹・ガン等の悪影響があると教えて頂きました。

免疫力を高めるには多様な食材を万遍なくバランス良く食べることが大切であり、免疫力を高めるには、大豆・肉・魚・きのこ・ヨーグルト・野菜・海藻などの食材が効果的だと教えて頂きました。今月も大盛況の中、終了致しました。

■今月のレシピカード

今月のレシピカードは3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1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いただけます。

[→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【南瓜のツナ和え】に

弊社で考案した“白味噌と緑茶のドレッシング”を和えたコラボ試食でした。

■ご来場者様の声

今月は約60名の方がご来場して下さいました。

試食の際、「南瓜によく合ってる！」「タルタルソースの代わりになるね」

「魚のフライにかけても美味しそう！」「何にでも合うね」「おいしい！！」

また「えごま油のドレッシングを家で必ず作っています。えごま油が得意でない主人も市販のドレッシングより美味しいと喜んでくれる！」

など、嬉しいお言葉やお話を伺い、大変喜ばし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。

