

# 2016年6月 栄養教室試食会

2016年6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、マスタード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。

## ■栄養教室内容

今回は糖尿病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。

糖尿病とは、血糖値が上がる病気のことを指し、高血糖が続くと全身の血管がダメージを受け、合併症を起こす原因となることを教えて頂きました。次に、糖尿病を発症する原因や合併症の関係、糖尿病の種類や診断基準なども教えて頂き、糖尿病は早期発見・早期治療が大切であるとのことでした。糖尿病の食事療法として、今まではカロリー制限食であり、糖質の制限がないので、食後の血糖コントロールが難しかったそうですが、最近注目されている食事療法は、カロリーは気にせず、糖質・炭水化物を控え高血糖を防ぐ食事や、また、食べる順番を変えるなど注目されているようです。また、糖質制限食の注意点も教えて頂き、最後は管理栄養士の先生が考案した食事の試食会で大盛況のうちに終了致しました。

平成28年 栄養教室のご案内

テーマ 「糖尿病の食事について」

開催日 平成28年6月17日(金) 同内容で2回開催します  
平成28年6月23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 申込み 不要 ご試食 あります

今後の予定

月	テーマ
7月21日・27日	腎臓病の食事について
8月	認知症の食事について

豊橋ハートセンター  
〒444-0202 豊橋市大田町4丁目2-1  
TEL:0532-79-2077 FAX:0532-79-2066  
URL: http://www.hart-center.or.jp

## ■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になれます。

[→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

## ■今月の試食

今回は小山先生が考案した食事の【トマトと豆腐のにんにくだれかけ】の“にんにくだれ”の代わりに、弊社で考案した“マスタードドレッシング”をかけたコラボ試食でした。

## ■ご来場者様の声

今回は約60名の方がご来場して下さいました。

今回の“マスタードドレッシング”は大変ご好評を頂き完食でした。

過去一番の高評価を頂けたのではないかと思います。

レシピをアレンジして、お好みに合わせて作って頂ければと思います。

ご来場いただきました皆様へ感謝申し上げます。

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。お誘い合わせでご参加ください。

