

2016年7月 栄養教室試食会

2016年7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、ナムル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

今回は腎臓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。

最初に、腎臓の機能についてお話があり、「体内の老廃物の排泄」「体内の水分量や電解質量の調節」、「ホルモンの分泌と調節」の主な3つの機能についてわかりやすく教えて頂きました。

腎臓が悪くなると、体内に老廃物がたまり「尿毒症」になったり、余分な水分が排泄されず、むくみの原因となることや、ホルモンのバランスが崩れることで、貧血や高血圧を起こすことも教えて頂きました。

食事のポイントとしては、「タンパク質の制限」、「十分なエネルギー」

「減塩」の3つが重要であり、また、それらのポイントに着目して考案された食事の試食会も行われ、今月也大盛況の中、終了致しました。

平成28年 栄養教室のご案内

テーマ 「腎臓病の食事について」

開催日 平成28年7月21日(木) 同内容で2回開催します
平成28年7月27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 申込み 不要 ご試食 あります

今後の予定

月	テーマ
8月	認知症の食事について
9月	未定(決まり次第ご案内します)

豊橋ハートセンター

〒413-8582 豊橋市北山町2-1-1 1F
TEL:053-471-0117 FAX:053-471-0990
URL: http://www.hartcenter.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

今回は小山先生が考案した食事の【じゃが芋と三つ葉のサラダ】に弊社で考案した“ナムルドレッシング”を和えたコラボ試食でした。

■ご来場者様の声

今回は約65名の方がご来場して下さいました。

ドレッシング作りの実演の際、減塩の調味料等に興味を持って下さる方が多く、様々な話をしながら楽しく交流を深めさせていただきました。また、試食の際は、料理のアレンジの仕方や、健康のためにしていることなど、初対面の方同士でも楽しく情報交換をされているようです。

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。

