

# 2016年8月 栄養教室試食会

2016年8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、25日の際に大葉のジェノベーゼドレッシングを、31日の際にはコブ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

今回は認知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。

最初に、認知症についての説明があり、3大認知症と呼ばれている

アルツハイマー症・血管性認知症・レビー小体型認知症は

認知症の原因の約90%を占めていることを教えて頂きました。

また、「頭と体の老化を加速させる3つの悪い食事」のお話では

過剰な糖質・グルテン・油のバランスが挙げられ、若い脳を保つためには減塩・抗酸化・コレステロールに着目した食事が大切だと教えて頂きました。

「ボケ予防によい食べ物は？」というお話では、カレー・オリーブオイル

野菜ジュース・コーヒー・鰯・鯖・太刀魚・ごま・納豆が挙げられ、

それぞれが持つ効果についても学ばせて頂きました。

平成28年 栄養教室のご案内

テーマ 「認知症の食事について」

開催日 平成28年8月25日(木) 同内容で2回開催します  
平成28年8月31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
9月	未定(決まり次第ご案内します)
10月	未定(決まり次第ご案内します)

豊橋ハートセンター  
744-8000 豊橋市大葉1-1-1 豊橋ハートセンター  
TEL 053-441-8000 FAX 053-441-8001  
URL http://www.hartcenter.jp

## ■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

今月は弊社で考案した“大葉のジェノベーゼドレッシング”を第1回目に

“コブドレッシング”を第2回目にご用意させて頂きました。

小山先生が考案した【豆腐チャンプル】に和えたコラボ試食でした。

## ■ご来場者様の声

今月は暑い中、約55名の方がご来場して下さいました。

栄養教室に初めて参加された方も多く、夏休み中ということもあり

小学生のお子様もご家族の方と一緒に来場して下さいました。

“コブドレッシング”はご存知でない方も多かったのですが

皆様から「美味しい！」などご好評のお言葉を頂き嬉しい限りです。

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。

