

2016年9月 栄養教室試食会

2016年9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、豆乳アンチョビ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 「体重コントロールの食事について」

開催日 平成28年9月16日(金) 平成28年9月28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 あります

今後の予定

	テーマ
10月	19日(水)・27日(木) 老化予防の食事について
11月	21日(月)・29日(火) 糖質制限食について

豊橋ハートセンター
Tohoku Heart Center
〒414-8602 豊橋市山崎町1-1-1
TEL 053-465-1111 FAX 053-465-1112
URL <http://www.tohoku-heart-center.jp>



■栄養教室内容

今月は体重コントロール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。まず初めに、なぜ肥満になるのか、肥満になるとどのような影響があるのか、体重コントロールがなぜ大切かなどのお話がありました。続いて、体重コントロールの目安についてお話があり平均的に1ヶ月1kg減が適しており、健康的な減量の目安は約3ヶ月で現体重の4～5%の減量であると教えて頂きました。体重減量の為の1日あたりに減らすエネルギー量の算出方法も例を挙げながらとてもわかりやすく教えて頂きました。また、食事で注意することや適度な運動などについても教えて頂き今月も大盛況の中、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【鶏ソテーのボリュームサラダ】に、弊社で考案した“豆乳アンチョビドレッシング”をかけたコラボレーション試食でした。

■ご来場者様の声

今月は約50名の方がご来場して下さいました。アンチョビを使ったドレッシングは馴染みがない方が多く皆様、興味津々のようでした。「意外とさっぱりしてる!」、「食べやすいね!」、「鶏肉とよく合う!」などのお言葉を頂き、大変ご好評頂きました。

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。

