

2016年10月 栄養教室試食会

2016年10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、
キャンティ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 「老化予防の食事について」

開催日 平成28年10月19日(水) 平成28年10月27日(木) 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

月	日	テーマ
11月	21日(月)・29日(火)	糖質制限食について
12月	16日(金)・20日(火)	もうすぐ楽しいお正月

豊橋ハートセンター

〒441-8503 豊橋市富田2-1-1 豊橋ハートセンター
TEL:053-451-1111 FAX:053-451-1112
URL: http://www.hartcenter.or.jp

■栄養教室内容

今月は老化予防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、老化は活性酸素が原因で体が錆びつくことであり細胞が老化すると、癌・脳卒中・動脈硬化・皮膚の老化の原因となることを教えて頂きました。また、活性酸素は肝臓で発生しやすく、肝臓の機能が低下すると体全体に影響が及ぶことも教えて頂きました。老化の三大要因として、「活性酸素による酸化」「タンパク質の糖化」「ホルモン分泌の変化」が挙げられ、老化予防に良い食品・効く食べ物・老化を防ぐ為に控えたい食品・老化予防に効果的な事など詳しく、わかりやすく教えて頂きました。

老化予防の秘訣は体を酸化させないこと、老化を遅らせるには抗酸化物質を摂り入れることが大切であると学ばせて頂きました。

■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【ほうれん草とトマトのソテー】に、弊社で考案した“キャンティドレッシング”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。

今回もドレッシング作りの実演をさせて頂き、皆様との

会話をしながら楽しみながら作らせていただきました。

「美味しい!」「何にでも合う!」「彩がきれい!」「塩分が控えていいね!」「さっぱりしてる」などご好評頂きました。

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。お誘い合わせてご参加ください。

