

2016年11月 栄養教室試食会

2016年11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、ラカント入りヨーグルトとラカント入り紅茶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

今回は糖質制限食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、糖質についての説明がありました。
糖質の働きについて、糖質が不足した場合は糖新生
ケトン血症が起きることや、摂り過ぎた場合には肥満・脂肪肝
になることをわかりやすく教えて頂きました。
糖質制限食を実施するメリットやデメリット、注意することなど
についてもお話があり、糖質制限食はタンパク質や脂質の
摂取が増えるので、腎臓機能低下・高脂血症の方は特に
注意が必要であり、糖尿病の降下剤・インスリン注射を実施
している方は主治医に相談の上、開始するよう教えて頂きました。

平成28年 栄養教室のご案内

テーマ 「糖質制限食について」

開催日 平成28年11月21日(月) 同内容で
平成28年11月29日(火) 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
ご試食 あります



今後の予定

	テーマ
12月	16日(金)・20日(火) もうすぐ楽しいお正月
1月	20日(金)・26日(木) 減塩食について

豊橋ハートセンター
Tochigi Heart Center
〒414-0002 静岡県豊橋市大須2-1-1
TEL:053-461-1111 FAX:053-461-1100
URL: http://www.heart-center.or.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

今回は第1回目にラカント入りのヨーグルトの試食を
第2回目にはラカント入りの紅茶の試飲をして頂きました。

■ご来場者様の声

今回は約80名の方がご来場して下さいました。
初めてラカントの試食・試飲をさせて頂き
ラカントをまだご存知でない方も多くいらっしゃいました。
ラカント入りヨーグルトの試食は大変ご好評いただき
「思ったよりしっかりした甘味があるね」
「後味がすっきりしてる(すっきりした甘味だね)」
「嫌な甘味じゃないね」などのお言葉を頂きました。

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。

