

# 2016年12月 栄養教室試食会

2016年12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 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 「もうすぐ楽しいお正月」

開催日 平成28年12月16日(金) 同内容で2回開催します  
平成28年12月20日(火)

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
1月	20日(金)・26日(木) 減塩食について
2月	16日(木)・21日(火) 骨粗鬆症予防の食事



## ■栄養教室内容

今月は「もうすぐ楽しいお正月」というテーマで講習が行われました。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、おせち料理についての説明がありました。なぜ「おせち料理」と呼ばれるのか、おせち料理に込められた意味など基本的なことから分かりやすく教えて頂きました。続いて、祝い肴についてお話があり、関東と関西では「祝い肴3種(三つ肴)」の内容が異なることを教えて頂きました。また、縁起の良い食材や柳箸を使う意味、重詰めなどについてもお話があり、楽しく学ばせて頂きました。今月の試食は低糖・減塩など健康に特化したおせち料理でした。

## ■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

今月はラカント入りのヨーグルトの試食をして頂きました。液体タイプのラカントを使用しました。

## ■ご来場者様の声

今月は約70名の方がご来場して下さいました。年内最後の栄養教室ということで、日頃の感謝を込めて豪華景品・ハズレ無しのクジ引き大会をさせて頂きました。えごま油・ラカント・レシピ集を景品としてご用意させて頂き皆様喜んで下さったので大変嬉しく思います。本年も大変お世話になりました。来年も何卒宜しくお願い致します。

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。

