

# 2017年1月 栄養教室試食会

2017年1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、ラカントで甘味をつけた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29年 栄養教室のご案内

### テーマ 「減塩食について」

開催日 平成29年1月20日(金)  
平成29年1月26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  
ご試食 あります



今後の予定

	テーマ
2月	16日(木)・21日(火) 骨粗鬆症予防の食事



豊橋ハートセンター

〒441-8602 豊橋市平野町1-1-1 豊橋1  
Tel:0532-371-0077 Fax:0532-371-2066  
URL: http://www.heart-center.or.jp/

## ■栄養教室内容

今回は減塩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、減塩食についての説明があり、日本人は一日平均10gの塩分を摂取しており、厚生労働省は男性8g未満・女性7g未満WHOは5g未満を推奨していると教えて頂きました。

「塩分を多く摂るとなぜいけないか？」とのお話では、心疾患や脳出血脳卒中リスクを高め、腎臓病・浮腫・胃ガン・多発性硬化症・白髪など様々な病気を引き起こす可能性が高くなることを教えて頂きました。

「塩分を控えるための12か条」のお話では、減塩のコツを学ばせて頂きました。

LS55

## ■今月のレシピカード

えごま油を使ったドレッシングレシピ1品

低糖質のレシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月はレシピカードを4種類ご提供しております。

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きます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

今月はラカントの甘味やクセなどを知って頂きたく

プレーンのヨーグルトにラカントを加えたものをご

用意させて頂きました。

## ■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。

試食の際、「美味しい！」「これならいいね！」「甘い」などのお言葉を頂き、中には「毎日食べてます！」と教えて下さる方もいらっしゃいました。

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。



日時：平成29年1月20日(金)  
平成29年1月26日(木)  
豊橋ハートセンター管理栄養士

