

2017年2月 栄養教室試食会

2017年2月16日と21日に豊橋ハートセンターで栄養教室が行われました。

■栄養教室内容

今月は骨粗鬆症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、骨粗鬆症とはどんな病気なのか、骨粗鬆症になる原因についてのお話があり、骨の代謝についても教えて頂きました。

骨粗鬆症の予防として、「日光に適度にあたる」「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切であると学ばせて頂きました。

また、骨の代謝についても教えて頂き、骨細胞の代謝サイクルは約6ヶ月間であり、他の細胞に比べて長い期間が必要とはなりますが材料が十分にあれば、骨密度を上げることは可能であり、骨密度を良くするためには日光に10～15分あたる・適度な運動・バランスの良い食事が大切であると学ばせて頂きました。

平成29年 栄養教室のご案内

テーマ **「骨粗鬆症の食事」**

開催日 平成29年2月16日(木) 平成29年2月21日(火) 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	テーマ
3月	決まり次第ご案内いたします

豊橋ハートセンター
FAX: 053-422-1111 TEL: 053-422-1100
〒415-0002 豊橋市南町1-1-1 豊橋ハートセンター
URL: <http://www.hart-center.or.jp/>

■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](#)

■ご来場者様の声

今月は第1回目・第2回目といつにも増して多くの方がご来場して

下さり、合わせて約90名の方がご来場して下さいました。

大変ありがとうございました。

話し声や笑い声も多くあり、とても良い雰囲気でした。

初めて参加された方も多くいらっしゃり、食品の摂取目安量の模型をよく見ていたり、分量をメモしている方もいらっしゃいました。

試食会の際には、管理栄養士の小山先生に調理法や

自分が実践している食事が正しいのか、小山先生が考案した

料理のアレンジ方法など、様々ご質問されていました。

今月も和気藹々とした雰囲気の中、終了致しました。

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。

