

2017年3月 栄養教室試食会

2017年3月22日と30日に豊橋ハートセンターで栄養教室が行われました。

平成29年 栄養教室のご案内

テーマ **「便秘予防の食事」**

開催日 平成29年3月22日(水) 平成29年3月30日(木) 間内容で2回開催します

時間 10:30～12:00

会場 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

テーマ	
4月	19日(水)・27日(木) 脂質異常症の食事

豊橋ハートセンター

■栄養教室内容

今月は便秘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。

まず初めに便秘の定義を教えてください、便秘が引き起こす病気や便秘の種類についてもわかりやすく教えていただきました。

便秘の治療として「生活習慣の改善」「食生活の改善」「薬物治療」が挙げられ、便秘を悪化させてしまう食べ物・腸を刺激する食べ物快便になる食べ物も教えていただき、痙攣性便秘の場合は「腸を刺激する食べ物」を控えなければならないことを学ばせて頂きました。

便秘になる原因として「不規則な食生活」「運動不足」「ストレス」

「食事の量・水分・食物繊維が少ない」「腸への刺激が少ない」

など挙げられ、便秘解消には『バランスのよい食事』『水分を摂る』

『こまめにトイレに行く』『腹筋・全身運動をする』ことが大切であると学ばせていただきました。

■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

今月は約75名の方にご来場いただきました。

小山先生のお話では、時折笑い声も上がり

皆様とても楽しまれている様子でした。

弊社で作成しておりますレシピカードやえごま油の資料など

よく見て下さり、活用して下さる方も多くいらっしゃいました。

今年から新たに「減塩」「時短」のメニューが増えましたので

こちらも是非ご活用いただければと思います。

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。

