

2017年4月 栄養教室試食会

2017年4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、胡麻とパセリのドレッシング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

「脂質異常症の食事」

開催日 平成29年4月19日(水) 同内容で2回開催します
平成29年4月27日(木)

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



■栄養教室内容

今回は「脂質異常症の食事」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。
脂質異常症とは血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が一定の基準より多い状態のことを指し、脂質異常症になると動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や狭心症脳卒中などの発症リスクが高まることを学ばせて頂きました。
脂質異常症を防ぐには、毎日の食事と運動に注意し、疑いがある時は放置せずに早めの治療をすることが大切であり、改善するには食習慣の見直しが大切になり、食事の栄養バランスの改善方法や質の良い脂肪酸の摂り方、HDLコレステロールを上げる適度な運動などについてもわかりやすく教えていただきました。

■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](#)

■今月の試食

今月は小山先生が考案した食事の【トマトのエスニックサラダ】に弊社で考案し、実演で作らせていただいた“胡麻とパセリのドレッシング”を和えたコラボ試食でした。

■ご来場者様の声

今月は約65名の方がご来場して下さいました。
実演で作ったドレッシングを試食して頂いた際、「美味しい！」「さっぱりしてる」「夏にいいね」「あっさりしてる」「冷たいトマトとよく合って、塩よりもいいね」などのお言葉を頂き「えごま油を摂り続けないとやっぱり調子がよくないね」とのお声も頂きました。

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。

