

# 2017年5月 栄養教室試食会

2017年5月19日と25日に豊橋ハートセンターで行われました。

## ■栄養教室内容

今回は「免疫力を高める食事」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。

免疫力とは体が本来持っている自己防衛機能であり、免疫力低下の原因として、加齢・ストレス・生活習慣の乱れが挙げられ、免疫力が低下すると、「風邪を引きやすくなる」「疲れが取れない」「体がだるいなどの不調の原因」「肌荒れ」「アレルギーを引き起こす」「がんになりやすい」などの症状が起きることを教えて頂きました。

講習の中で、免疫力のセルフチェックも行われました。

免疫力を高めるには、「体を温める」「質の良い睡眠」「ストレスを上手に発散」「思いっきり笑う」ことなどが効果的だそうです。

また、整腸作用と抗酸化作用をもった食材を摂り入れることも効果的であり、免疫力を強くする食材についても学ばせて頂きました。

平成29年 栄養教室のご案内

「免疫力を高める食事」

開催日 平成29年5月19日(金)  
平成29年5月25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 |                        |
|-----|------------------------|
| 6月  | 20日(火)・28日(水) 糖尿病予防の食事 |

豊橋ハートセンター  
441-8502 豊橋市立総合医療センター  
441-8507 豊橋市立総合医療センター  
LIFE http://www.hart-center.or.jp/

免疫力は体温が1℃下がると30%低下するのにに対し体温が1℃上がると最大5～6倍アップすることを教えて頂き体温と免疫力は関係していることを学ばせて頂きました。

## ■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65名の方がご来場して下さいました。

レシピカードに興味を持って下さる方が多く、大変嬉しく思います。

また、今月は油や便秘についてのご質問を多数いただきました。

「えごま油を摂取するようになってから便秘が解消された！」

と皆様嬉しそうに話して下さいる機会もよくございます。

便秘でお悩みの方はぜひ試して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。

