

# 2017年6月 栄養教室試食会

2017年6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、ラカントで甘味を付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。

## ■栄養教室内容

今回は「糖尿病予防の食事」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。糖尿病とはインスリンの不足や働きが悪くなり、ブドウ糖がエネルギーとして利用できなくなる病気であり、「ストレス」「肥満」「運動不足」「暴飲暴食」などのライフスタイルの乱れから発症すると教えていただきました。予防のために心掛けることとして「カロリーを必要以上に摂らない」「バランスの良い食事」「糖分の多い食事をしない」「薄味にする」「野菜・海藻・玄米・麦ごはん・きのこ類を摂る」ことなどであり調理法は茹でる・蒸すことが最も良く、血糖値を急激に上げない為には食べる順番に注意することも大切であり、タンパク質・野菜脂質を先に摂取するとよいことを学ばせていただきました。

## 平成29年 栄養教室のご案内

### テーマ 「糖尿病予防の食事」

開催日 平成29年6月20日(火) 同内容で2回開催します  
平成29年6月28日(水)

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

月	テーマ
7月	19日(水)・28日(金) 体重コントロールの食事



## ■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60名の方がご来場して下さいました。

初めての参加という方も今月は多くいらっしゃいました。

ヨーグルトの試食を機にラカントを知ってくださった方も多く

お気に召していただけたようで、大変ご好評頂きました。

特に糖質が気になる方、宜しければ是非お試しください。

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。

