

2017年7月 栄養教室試食会

2017年7月19日と28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「体重コントロールの食事」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。体重コントロールとは、標準体重を維持することであり、肥満になると、高血圧・高血糖・脂質異常症など動脈硬化症の発症リスクが高くなり、脳梗塞・心筋梗塞などを起こしやすくなると教えていただきました。太る原因として、「エネルギー代謝の低下」「女性ホルモンの減少」「食生活のバランスの崩れ」「運動不足」が挙げられまた、食べ方によっても太りやすくなると学ばせていただきました。1ヶ月に1kgの減量が目安であり、健康的な減量の目安は約3ヶ月で現体重の4～5%であると教えていただきました。食事で注意することのお話では、「ゆっくりよく噛んで食べる」「脂肪が少ない赤みのお肉を食べる」「野菜・海藻類を沢山食べる」

平成29年 栄養教室のご案内

テーマ 「体重コントロールの食事」

開催日 平成29年7月19日(水) 平成29年7月28日(金) 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	日	テーマ
8月	21日(月)・29日(火)	老化予防の食事

豊橋ハートセンター
〒413-0292 豊橋市北山町1-1-1
TEL:053-27-2677 Fax:053-27-2696
URL: http://www.hcnet.or.jp/



「1日3食、腹八分目」「バランスの良い食事」が大切であると学ばせていただき、適度な運動のお話では、毎日100Kcal消費するくらいの運動が良く、『ストレッチ→有酸素運動→筋トレ→ストレッチ』の順番で行うと、怪我の予防や疲労回復に効果的であると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](#)

■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。
配布しておりますレシピに興味を持って下さる方が多く
男性の方からも「レシピを参考に作ってるよ！」とのお言葉をいただき、大変嬉しく思います。

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。

