

# 2017年8月 栄養教室試食会

2017年8月21日と29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 「老化予防の食事」

開催日 平成29年8月21日(月) 平成29年8月29日(火)  
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 |                      |
|-----|----------------------|
| 9月  | 20日(水)・29日(金) 腎臓病の食事 |



豊橋ハートセンター  
〒441-8500 豊橋市久保町5-1-1 1F  
TEL:053-47-3277 FAX:053-47-3286  
URL: http://www.heart-center.or.jp

「食事を腹六分目にする」「肉を食べない」など

他にも様々教えていただきました。

老化予防に良い食べ物についても教えていただき

今月も大盛況の中、終了致しました。

## ■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。

レシピ・サンプル・資料を配布している際、「毎月

これ(レシピ)を楽しみにしてるの!」と喜んで

下さる方がいらっしゃいました。

資料も隅々まで真剣に読んで下さる方も多く

皆様の健康意識の高さを感じました。

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。

## ■栄養教室内容

今月のテーマは「老化予防の食事」です。

11日に行われました“ハートの日”で講師をしてくださった南雲先生のお話も交えた講習となりました。

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、老化と原因について教えていただきました。

南雲先生の若さを保つ習慣のお話では、「スポーツをしない」

「考えない」「温めない」「洗わない」「貧乏揺すり」など

今までの概念を覆すような内容を教えていただき

健康6カ条についても学ばせていただきました。

南雲先生が実行しているアンチエイジングのお話では

「朝起きたら、すぐに“ごぼう茶”を飲む」「1日1食、夕食のみ」

「野菜は生ではなく、火を通してから食べる」「野菜・魚は丸ごと」

