

2017年9月 栄養教室試食会

2017年9月20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

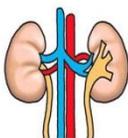
テーマ 「腎臓病の食事について」

開催日 平成29年9月20日(水) 同内容で2回開催します
平成29年9月29日(金)

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	
10月	25日(水)・30日(月) 免疫力を高める食事



豊橋ハートセンター
〒441-8500 豊橋市北山町1-1-1 豊橋1
Tel. 0532-37-2177 Fax 0532-37-2366
URL: http://www.toyoukeheart.com/ja/

■栄養教室内容

今月は「腎臓病の食事について」講習が行われました。

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、腎臓の働きなどを含めた説明がありました。

腎臓病が疑われる症状のお話では、「むくみ」「尿の変化(量や色)」「高血圧」「背中や横腹の痛み」「貧血気味」「倦怠感」などが挙げられ、それぞれの症状について教えて頂きました。

腎臓病を予防するには、「食事面」「運動面」「ストレス面」に注意する必要があります。「食事面」では減塩・タンパク質の摂り過ぎ、血糖のコントロール、「運動面」では適度なウォーキング、「ストレス面」では喫煙を控えることが大切であると学ばせていただきました。

また、腎臓病の改善には、「バランスの良い食事」「塩分」

「カロリー」「タンパク質の摂取量」「カリウム」「リン」

に気を付ける必要があると教えていただきました。

リンやカリウムが多く含まれる食品についても教えて頂き最後に管理栄養士の先生が考案した食事の試食会が行われ、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50名の方がご来場して下さいました。

えごま油のサンプルを配布している際、「ここでえごま油が

良いと聞いたから使い続けるよ」と教えて下さる方や

「このパウチタイプは旅行などの持ち運びに便利だね」

とおっしゃってくださる方がいらっしゃいました。

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。お誘い合わせでご参加ください。

