

2017年10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。

■栄養教室内容

今月は「免疫力を高める食事」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、免疫力について説明があり、免疫力が低下する原因や低下している時に現れる症状、低下すると発生しやすい病気や免疫力の異常についても教えていただきました。免疫力を高めるには、食事・睡眠・運動が重要なポイントとなり食事では「バランスの良い食事」「3食、規則正しく」「暴飲暴食はしない」、睡眠は大人6～8時間・子供9～11時間が理想であり運動は軽く汗をかく程度のウォーキングや、背筋を伸ばす深呼吸をするなどの超簡単なエクササイズをすると効果的であると学ばせていただきました。免疫力を高める食品についても教えていただきました。

平成29年 栄養教室のご案内

テーマ **「免疫力を高める食事」**

開催日 平成29年10月25日(水) 同内容で2回開催します
平成29年10月30日(月)

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	
11月	21日(火)・27日(月) 糖質制限の食事

豊橋ハートセンター
〒441-0030 豊橋市旭山1-1-1001
Tel.0532-37-3277 Fax.0532-37-3306
JPL-0200-00000000000000000000

■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

今月はオーガニックのアップルソースをご用意させて頂きクラッカーの上のせてご試食していただきました。

■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。
資料・サンプル・今月のレシピを配布している際表紙になっている“八丁味噌ドレッシング”をご覧になられたご婦人の方が、「これは作らんといかん。材料が全て家にあるもんね。家にあるもので作れるのはとてもいいね！」との嬉しいお言葉を頂きました。

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。

