

2018年1月 栄養教室試食会

2018年1月に豊橋ハートセンターで栄養教室が行われました。

平成30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30年1月22日(月)
平成30年1月31日(水)

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
H30.2月	20日(火)・26日(月) 減塩食について



豊橋ハートセンター

〒441-8505 豊橋市丸根町1丁目2番地1
Tel:0532-57-1377 Fax:0532-57-1369
URL: http://www.heart-center.jp

栄養教室内容

今回は「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」

「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
- ・低糖質レシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月のレシピカードを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

「白い砂糖は止めてラカントSを使ってますよ！」

「私は顆粒タイプと液体タイプの両方を常備しています！」

皆さん、健康志向が高く、熱心に受講していました。

お客様の中には、ラカントSを買いにハートセンターに来られる方も居ました。いつもありがとうございます。

健康的な食生活のお手伝いができるよう取り組んでまいります。

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。

