

# 2018年2月 栄養教室試食会

2018年2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 「減塩食について」

開催日 平成30年2月20日(火)  
平成30年2月26日(月)

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                       |
|--------|---------------------------|
| H30.3月 | 16日(金)・26(月) 脂質異常症の食事について |



## 栄養教室内容

今月のテーマは「減塩食について」 講師は豊橋ハートセンター管理栄養士の小山先生です。高血圧は特有の自覚症状が無い為日ごろから十分に注意して、食事の管理や適度な運動を取り入れる事をお勧めしていました。高血圧が続くと心臓や腎臓にも障害が及び、最悪の場合は脳卒中や心筋梗塞など、命にかかわる疾病のリスクを高めます。高血圧の原因は、塩分の過剰摂取、運動不足、肥満、寝不足、喫煙などがあげられます。この中で食生活に関わりのあることを主に取り上げて日頃から気を付けて欲しいことを話されていました。食事で気を付ける事の中で、麺類の食べ過ぎ、つゆはなるべく残す事を勧めしていました。特にラーメンは1杯で1日分の塩分を摂ってしまう程の塩分が含まれているとの事、お味噌汁は具材を多めにし、汁を少なくするなど、調理の工夫をお勧めしていました。

## ■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](#)

## ■今月の試食

- ・ヨーグルトチキン
- ・クルミ入り南瓜サラダ
- ・ブロッコリーのにんにく蒸し炒め

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。

