

2018年4月 栄養教室試食会

2018年4月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

今月のテーマは「減塩食について」でした。
今や循環器疾患予防において、まず減塩が挙げられ、その必要性は誰もが認識している時代です。しかし、コンビニやスーパーの惣菜など簡単に誰でもすぐ手に入る食品が出回っていたり、外食産業などの発達で日本人の食塩摂取量は過多の傾向にあります。さらに塩分含有の多いとされる醤油などの調味料を使うことの多い日本食(和食)は食塩の過剰摂取に大きく影響を与えます。そんな環境下での減塩は簡単なものではなく、実践しにくいものでもあります。
では、なぜ減塩がなかなか実践へとつながらないのか。どの程度できれば減塩につながるのかが分からない、といったことも一理あります。そこで今回は減少の意識で減塩できる具体的な3つの手法を提案しました。

平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「骨粗鬆症の食事について」

開催日 平成30年4月18日(水) 同内容で2回開催します
平成30年4月24日(火)

時間 10:30～12:00

会場 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	
5月	22日(火)・28日(月) 便秘予防の食事



- 1: 目に見える塩(調味料や加工品、外食など)を減らす方法です。これら調味料などは自分で加減しやすいためわりと分かりやすい減塩方法です。
- 2: は知らずに摂っている塩(調理で使う塩や外食)を減らす方法です。特に外食などは自分の見えないところで味付けをされているため、何がどれだけ入っているか分かりません。そういった場合は自分の食べ方や選び方のコツが必要になります。
- 3: 調理の工夫での減塩です。これは調理をすることが前提にはなりますが、食材の選び方や切り方などほんの少しの工夫で減塩につなげることができます。

■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。お問い合わせでご参加ください。

