

2018年6月 栄養教室試食会

2018年6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 「免疫力を高める食事」

開催日 平成30年6月20日(水) 平成30年6月26日(火)

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
7月	決まり次第、ご案内申し上げます



豊橋ハートセンター

〒441-0030 豊橋市久保2-1-8B1
Tel:0532-37-3377 Fax:0532-37-3396
URL: http://www.toyoukeheartcenter.or.jp

栄養教室内容

今月のテーマは「免疫力についての食事」でした。

生活で気を付けてほしいことは、バランスのよい食事を摂ることが大前提です。そしてたんぱく質の適度な摂取と抗酸化作用のある栄養素を心掛けて摂取することで病原菌やウイルスなどに対する抵抗力が増加します。また意外かもしれませんが腸内環境を整えることも非常に大切です。腸には免疫細胞の60～70%が存在すると言われていたため、整腸作用のある食品も心掛けて摂ることも必要です。

ただ日頃から食生活を気を付けている方でも、風邪に罹り、食欲が低下します。そのような時は、食べやすい物からエネルギー補給をし、温かい料理・消化のよい食べ物を選択し、水分をこまめに摂ることを心掛けましょう。

免疫力が低下すると、風邪に罹ったりウイルスに感染するだけでなく、癌や肺炎など生命にかかわる病気になる危険性もある。免疫力低下の原因は、栄養不足・ストレス・加齢などであり、対策としては規則正しい生活習慣を送ることが大切である。そして免疫力を付けるためには、バランスの良い食事の摂取・適度な運動習慣が必要である。

■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。

