

2018年7月 栄養教室試食会

2018年7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「老化予防の食事について」でした。

アンチエイジングは、抗老化や抗加齢という意味で、加齢によるカラダの老化を可能な限り小さくすることとされています。

老化の原因は、酸化や糖化(AGEs)が深く関わっています。酸化は、活性酸素が原因となり、細胞を酸化させます。糖化(AGEs)は、タンパク質と糖が加熱されてできた物質のことで、強い毒性を持ち、老化を進める原因物質とされています。

酸化を防ぐためには、抗酸化食品や酵素の多い食品を摂ることが良いと言われています。抗酸化食品や酵素の多い食品は、野菜や果物に多いと言われています。酵素は46~48度程度の加熱で壊れてしまうため、生で摂ることをすすめています。逆に添加物の多い食品は酸化が進んでしまうので、注意しましょう。

平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「老化予防の食事について」

開催日 平成30年7月24日(火)
平成30年7月30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
8月	21日(火)・27日(月) 体を温める食事について



糖化を防ぐには、糖質の多い食品の摂り過ぎに注意すること、そして血糖値が上がりやすい食品は、糖化が進みやすいので注意が必要です。食事だけでなく、睡眠や水分摂取、運動なども大事になります。また、活性酸素はストレスや紫外線、喫煙などでも作られるので、これからの季節、紫外線対策を十分にしましょう。

■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。

