

2018年8月 栄養教室試食会

2018年8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「体を温める食事について」でした。

体を温めるには運動やヨガ、ストレッチなどで体を動かして温める方法や、食事や飲みものなど体の内から温める方法があります。体が冷えると血液の循環が悪くなり、冷え性や風邪をひきやすくなるなど体調不良の原因になるので気をつけましょう。

とくに手足の指先など末梢部分は細い血管があり、血液の流れが悪くなりやすい部分でもあるので気をつけましょう。

そこで、身体を温めたり、冷やす食材を見ていきましょう。

体を温める野菜は冬が旬の野菜、地面の「下」にできる野菜、黒い色、赤い色、オレンジ色の野菜。

体を冷やす野菜は夏が旬の野菜、地面の「上」にできる野菜、白い色、青い色、緑色の葉物野菜。

このような見分け方ができます。

平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「体を温める食事について」

開催日 平成30年8月21日(火)
平成30年8月27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
9月	19日(水)・25日(火) 糖尿病の食事について



例えば具体的な食べ物では以下のものが当てはまります。

■ 体を温める食材

・にんじん ・ねぎ ・たまねぎ ・ごぼう ・れんこん ・かぼちゃ・生姜

■ 体を冷やす食材

・レタス ・キャベツ ・白菜 ・ほうれんそう ・小松菜 ・きゅうり ・トマト ・なす

調理法では、生野菜より、火を通した温野菜を摂ると良いでしょう

■ 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。

