

2018年9月 栄養教室試食会

2018年9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 「糖尿病の食事について」

開催日 平成30年9月19日(水)
平成30年9月25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 | |
|-----|--------------------------|
| 10月 | 23日(火)・29日(月) 腎臓病の食事について |



栄養教室内容

今回は、糖質制限食のお話でした。

糖質制限食とは、タンパク質、脂質、炭水化物のうち血糖値を急激に上昇させるのは炭水化物だけということに着目し、できるだけ炭水化物を控えることによって、血糖値を良好にコントロールしていくという食事療法です。また、肥満ホルモンと言われるインスリンの分泌を抑えることで、減量の効果もあります。

炭水化物を多く含む食品とは、いわゆる主食と言われるごはんやパン、麺類などです。主食の量を少なくし、その代わりに肉や魚、卵などタンパク質を多く含むものや野菜、きのこ類、海藻類など食物繊維を多く含む食品をしっかりと食べるように意識するだけでも、効果はあります。

糖質制限をすでに実行されている方には少しものたりない内容であったかもしれません。教室終了後には、さらに詳しい内容の質問も多数ありました。

* インスリンを打っている方や血糖降下薬を服用されている方は低血糖に注意が必要です。また、タンパク質を多く摂りますので、腎機能が悪化している方には適しません。

■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。お誘い合わせてご参加ください。

