

県民のための栄養講座・調理実習

平成28年11月24日(木)

脂質異常症を学んでみませんか？

講師：小野寺 和子 氏

ポイントをおさえた食材選びと調理の工夫

講師：麻柄 千恵子 氏

平成28年11月24日 第2回県民のための栄養講話・調理実習を行いました。今回のテーマは「脂質異常症の予防について」というテーマで開催しました。当日は雪が降り冷え込む中で、20代から80代の方まで幅広い年齢層の19名の方にご参加いただくことが出来ました。



初めに、小野寺 和子氏より脂質異常症について講話をいただきました。脂質異常症の診断基準から、改善する食事のポイントなどわかりやすく講話を行ってくださいました。また、体内の過剰な糖質が体脂肪を合成することに参加者の方は非常に驚いておりました。

また、麻柄 千恵子氏による調理実習では、脂質異常症を予防するための食材の選び方、調理のポイントなどを解説していただき、自宅でも実践可能な内容で教えていただきました。



最後に、栄養講話と調理実習に参加された方々の声より。

- ・過食を避けて、魚を意識して食べたい。
- ・食生活(野菜中心)・麦の効用、3度の食事に気を付けたい。
- ・調味料や油は自分なりに適当になっていた。

など

上記のような声もあり、自分たちの食生活の見直しや気づきに繋がるきっかけとなったと思われます。



(文責 重巢)